

Milch und Milchprodukte:

Täglich: 2 Portionen
- 2 Scheiben Käse (30g) ODER
- 1 Scheibe Käse (30g) und 1 Glas Milch (250g) ODER
- 1 Becher Joghurt (150g) und 1 Scheibe Käse (30g)

Getränke:

Täglich: mind. 1,5l Wasser
→ 30ml/kg/KG/d
Wöchentlich: 2 Gläser Saft (200ml)

Wöchentlich:

Fisch:

1-2 Portionen (fettarm-fettreich)
(120g pro Portion)

Fleisch:

1-2 Portionen
(120g pro Portion)

Wurst:

2 Portionen (je 30g)

Eier:

1 Portion (60g) (LM mit verarbeiteten Eier, kommen zusätzlich dazu)

→ < 300g pro Woche

Öle und Fette:

Täglich: 1 EL Öl +
1 EL Butter/Margarine (je 10g)

Getreide und Getreideprodukte:

Täglich: 5 Portionen (je 60g)
- 4 – 5 Scheiben Brot UND
- 100-125g Nudeln (ungekocht) ODER
- 75 – 90g Reis (ungekocht) ODER
- 250g Kartoffeln (ungekocht)

→ davon mind. 1/3 Vollkorn

Obst und Gemüse:

5 Portionen
Täglich mindestens:
- 2 Portionen Obst = 220 g
- 3 Portionen Gemüse = 330 g

Hülsenfrüchte:

Wöchentlich: 125g (gegart)

Nüsse:

Täglich: 25g



Quelle: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Ein Service der Abteilung Vitrea Ernährungsberatung Rehazentrum Karlsruhe GmbH Am Entenfang 12 – 14, 76185 Karlsruhe