

Checkliste Ausgewogenheit

Was und wieviel habe ich die letzten 2 Tage verzehrt? untenstehende Angaben sind Richtwerte, welche je nach Bedarf individuell angepasst werden können	Verzehr vorgestern Ja Nein, wie viel?	Verzehr gestern Ja Nein, wie viel?
1 – 2 Liter Getränke z.B. ungesüßte Getränke/Tee, Wasser, Mineralwasser Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.		
3 Portionen Stärkebeilagen, 1 Portion entspricht 1 – 2 Scheiben Brot oder 5 – 7 gehäufte Esslöffel Flokken oder 2/5 Teller Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Polenta u.a.		
2 bis 3 Portionen Gemüse oder Salat verschiedenfarbig 1 Portion entspricht 120 g (ca. 1 Hand voll) oder 2/5 Teller		
2 Portionen Früchte verschiedenfarbig 1 Portion entspricht 120 g (ca. 1 Hand voll) oder 2/5 Teller		
2 – 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion entspricht 2 dl Milch oder 150 – 200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse oder 30 Hart- /Halbhartkäse oder 60 g Weichkäse (Mozzarella, Feta..)		
Proteinreiche Lebensmittel abwechslungsweise täglich eine Portion 100 – 120 Fleisch/Geflügel/Fisch/Meeresfrüchte oder 120 g Tofu/Seitan/ Quorn oder 2 – 3 Eier oder 1 Portion Milchprodukte		
Öle und Fette täglich 2 Esslöffel (20 Gramm) pflanzliches Öl, davon mind. 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine oder andere Fette sparsam verwenden, max. 1 Esslöffel (10 Gramm) täglich		
Nüsse und Samen täglich max. 1 Portion zu 15 – 30 g		
Fetteiche Speisen wie Blätterteig, Kuchenteig, Rahmsauce, panierte/frittierte Speisen, Wurst, Wurstwaren gelegentlich konsumieren		
Genussportion 0 – 1 Portion täglich; 1 Portion entspricht 2 dl gezuckerte/gesüsste Getränke oder 20 g Schokolade oder 20 g gesalzene Snacks/Chips oder 1 Standardglas Alkohol		

Quelle: www.sge-ssn.ch/Dez 2024

Gerda Stadler dipl. Ernährungsberaterin HF, Rauchstopptrainerin IFT, Hauswirtschaftslehrerin
 Neumarktplatz 12 | 5200 Brugg | Tel. +41 79 394 19 51 | info@essweise.ch | www.essweise.ch