



Mein optimaler Teller!

+
Wasser



Tipps zur richtigen Kombination

- Zu jeder **Mahlzeit** mindestens 150 g Gemüse, Salat und/oder Obst
- Zu jeder **Mahlzeit** Getreideprodukte wie z. B. etwa 100 g Brot oder ca. 70 g Getreideflocken, Reis, Nudeln (roh), oder etwa 200 g Kartoffeln
- Zu jeder **Hauptmahlzeit** etwas Eiweißreiches wie z. B. 150 g Hülsenfrüchte (gekocht), Fleisch, Fisch oder Milch(-produkte) alternativ 50 g Käse, Wurst oder 1 Ei
- **Wöchentlich** nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Fleischwaren

(Angaben gelten für Erwachsene)

Tipps für gute Essensgewohnheiten

- Regelmäßige Mahlzeiten
- Zeit nehmen und satt aufstehen
- In den Pausen zwischen den Mahlzeiten möglichst nichts snacken oder Zuckerhaltiges trinken
- Wenn Süßes, dann als Nachspeise, nicht als Mahlzeiten-Ersatz
- Auch für unterwegs eine Mahlzeit planen



Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

80335 München, Dachauer Str. 5/V

Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745

info@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

