



**Fettes, Süßes und Salziges:** Maximal eine Portion täglich an fett-, zucker- oder salzreichen Snacks wie Mehlspeisen, Süßigkeiten, Knabberereien, Limonaden etc.

**Fette und Öle:** Täglich 1-2 Esslöffel an hochwertigen Ölen (z.B. Oliven-, Lein-Kürbiskernöl etc.), Nüssen und Samen. Hingegen sollten Fette (z.B. Streich-, Back-, Bratfette und fettreiche Milchprodukte) lediglich in Maßen eingesetzt werden.

**Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:** Maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch aber mindestens 1-2 Portionen Fisch (à 150g) pro Woche. Wurstwaren und rotes Fleisch sollten selten konsumiert werden und Eier nicht mehr als 3 Stück die Woche.

**Milch und Milchprodukte:** Täglich 3 Portionen, was z.B. einem Glas Milch (200ml), einem Becher Joghurt (250g) und 50g Käse entspricht.

**Getreide und Erdäpfel:** Täglich 4 Portionen was z.B. 50-70g Brot, 50-60g Müsli/ Getreideflocken, 150-180g gekochtem Reis und 65-80g rohen Teigwaren entspricht.

**Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Im Optimalfall täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Für eine Portion gilt die Menge der Größe einer geballten Faust!

**Alkoholfreie Getränke:** Täglich mindestens 1,5L, hauptsächlich Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnten Obst- und/oder Gemüsesaft. 3-4 Tassen Schwarztee oder Kaffee sind ebenfalls erlaubt.