

Zusammenfassung:

Körpergewicht	BMI < 25
Körperliche Bewegung und Sport	30 bis 60 Min pro Tag moderate körperliche Aktivität z.B. schnelles Gehen
Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln, Teigwaren, Reis (zu jeder Hauptmahlzeit)	200-300g Brot (4-6 Scheiben) oder 150-250g Brot (3-5 Scheiben) und 50-60g Getreideflocken oder 200-250g Kartoffeln oder 200-250g Teigwaren (jeweils Vollkorn bevorzugt) oder 150-180g Reis jeweils gegart
Gemüse und Salat	Täglich 2-3 Portionen (400g und mehr Gemüse), z.B.: 300g gegartes Gemüse und 100g Rohkost Salat oder 200g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost
Milch und Milchprodukte	Täglich 2-3 Portionen), z.B.: 2 dl Milch und 1 Joghurt und 30-40g Käse (jeweils fettarme Produkte bevorzugt)
Obst	2 - 3 Portionen Obst (250g und mehr)
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	80-150g fettarmen Seefisch (1-2x in der Woche) oder bis zu 3 Eier (inklusive verarbeitete Eier) höchstens 3-4 Portionen (300-600g) Fleisch pro Woche (inkl. Wurstwaren)
Pflanzenöle, Fette	Butter, Pflanzenmargarine oder Pflanzenöle: 15-30g Butter oder Margarine 10-15g (1 bis 1,5 EL) hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Raps-, Soja-, Oliven-, Walnuss-Öl)
Nüsse, Kerne, Samen	20-30g pro Tag, z.B. in Salaten oder im Müsli
Alkohol	Kleine Mengen: 1-2 Glas pro Tag/ Frauen die Hälfte
Süßigkeiten	Nicht täglich, nur als Ausnahme in kleinen Mengen
Energiearme Getränke	Mindestens: 1,5 l Flüssigkeit (30 ml/ kg Körpergewicht)