



Wasser

hochwertige
Fette & Öle

1-2 Esslöffel

Olivenöl
Rapsöl
Leinöl
Nussöl
Samen, Kerne
Nussmus
Butter

Gemüse
& Obst

1/2 Teller

Pro Tag
3 Handvoll Gemüse, Salat
+
2 Handvoll Obst

Kohlenhydrate

1/4 Teller

Getreide
Brot & Gebäck
Kartoffeln
Nudeln
Reis
Polenta
Quinoa
Hirse
Amaranth
Müsliflocken
Knödel (Klöße)
Spätzle
Gnocchi
...

Fleisch
Geflügel
Fisch
Ei
Milch(Produkte)
Hülsenfrüchte
(Linsen, Bohnen,
Erbsen)
Sojaprodukte
(Tofu, Sojajoghurt,
Sojadrink,
Sojagranulat)
Seitan
Fleischersatz aus
Pflanzenprotein

Eiweiß

1/4 Teller

Der gesunde Teller