

Optimaler Teller

Erwachsene mit Fleisch

Das Tellermodell zeigt das Mengenverhältnis von Lebensmitteln für eine ausgewogene, vollständige Mahlzeit für gesunde Erwachsene. Eine ausgewogene Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) setzt sich für gesunde Erwachsene aus 2/5 stärke-reichen Lebensmitteln, 2/5 Gemüse/Früchte und 1/5 protein-reichen Lebensmitteln zusammen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen können sowohl zu den Protein als auch zu den Stärkelieferanten gezählt werden. Zu einer vollständigen Mahlzeit gehört auch immer mindestens ein Glas Wasser oder ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee dazu.

Das Mengenverhältnis des optimalen Tellers kann auch bei zusammengesetzten Mahlzeiten wie Pizza, Lasagne oder Reissalat eingehalten werden. Bei der Lasagne kannst du zum Beispiel den Fleischanteil verringern oder weglassen und durch Gemüse ersetzen. Oder du schöpfst dir eine kleinere Portion und ergänzt sie durch einen bunten Salat oder eine Gemüsesuppe.

