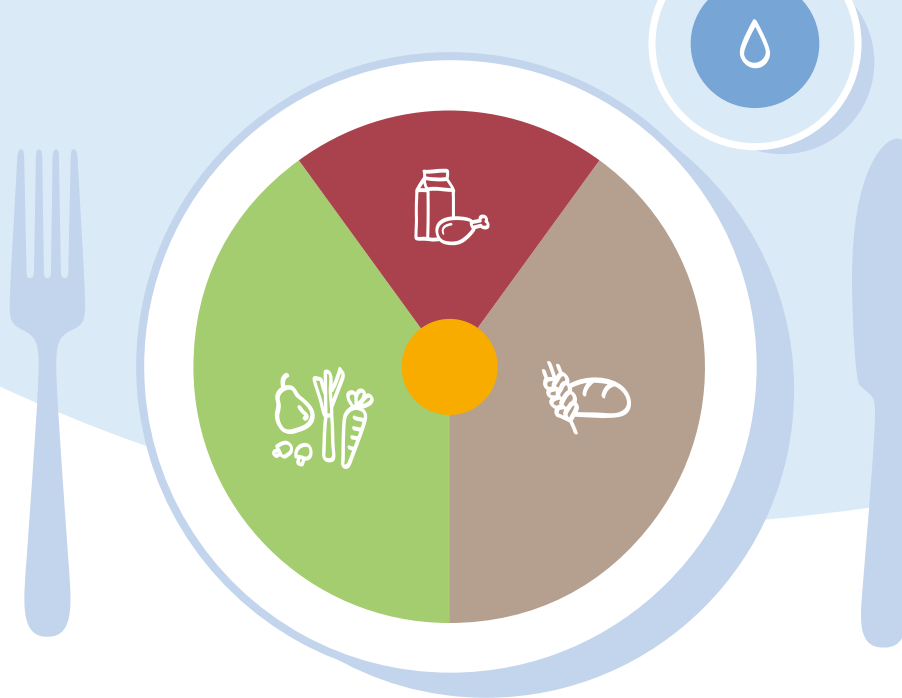




Der flexible Teller

Der flexible Teller zeigt, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung aussehen kann. Die Grafik veranschaulicht, wie die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer optimalen Mahlzeit anteilmässig ihren Platz auf dem Teller bekommen.

Gemüse

Zum Beispiel: Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée, Erbsen, Federkohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gemüsezwiebeln, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinake, Pilze, Radieschen, Rande, Rosenkohl, Rotkohl, Rüebli, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Tomate, Zucchini, Zwiebeln

Früchte

Zum Beispiel: Apfel, Aprikosen, Beeren, Birnen, Pfirsich, Pflaumen, Quitten, Trauben, Zwetschen

Milchprodukte

Zum Beispiel: Buttermilch, Fondueemischung, Frischkäse, Hartkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Milch, Molke, Mozzarella, Quark, Raclettekäse, Ricotta, Salatkäse (Feta-Art), Sbrinz, Weichkäse

Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Proteine, Eier, Fleisch und Fisch

Zum Beispiel: Aufschnitt, Eglifilet, Eier, Gehacktes, gelbe/rote Linsen, Geschnetzeltes, Kaninchen, Kichererbsen, Lamm, Plätzli, Pouletbrust, Pouletschenkel, Rind, roher/gebratener Fisch, rote/weiße Bohnen, Schwein, Seitan, Tempeh, Tofu, Trockenfleisch

Getreideprodukte und Kartoffeln

Zum Beispiel: Amarant, blaue Kartoffeln, Bulgur, Couscous, Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Knäckebrot, Marroni, Mehrkornbrötli, Polenta, Pumpernickel, Quinoa, Reis, Ruchbrot, Spätzli, Süsskartoffeln, Teigwaren, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornspaghetti, Weggli, Zopf

Nüsse, Samen, Öle und Fette

Zum Beispiel: Baumnüsse, Bratbutter, Butter, Crème fraîche, Haselnüsse, Rahm, Rapsöl, Samen

Getränke

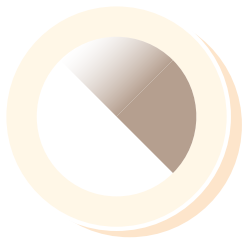
Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten

Je nach Lebensstil, Aktivität oder Lebenssituation können die Lebensmittelgruppen auf dem Teller flexibel variieren. Hier sind einige Beispiele, wie die Menge der einzelnen Komponenten an den Bedarf angepasst werden kann:



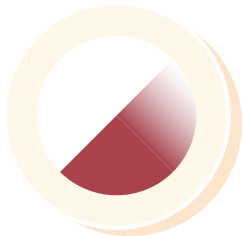
Gemüse und Früchte

- ↑ Erhöhen Sie den Anteil an Gemüse und Früchten auf dem Teller, wenn Sie abnehmen möchten.
- ↓ Reduzieren Sie den Anteil an Gemüse und Früchten, wenn Sie zunehmen möchten oder reduzierten Appetit haben.



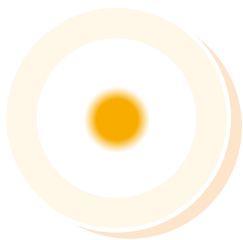
Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Erhöhen Sie den Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln auf dem Teller, wenn Sie Sportler oder Sportlerin sind, zunehmen möchten oder reduzierten Appetit haben.
- ↓ Verringern Sie den Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.



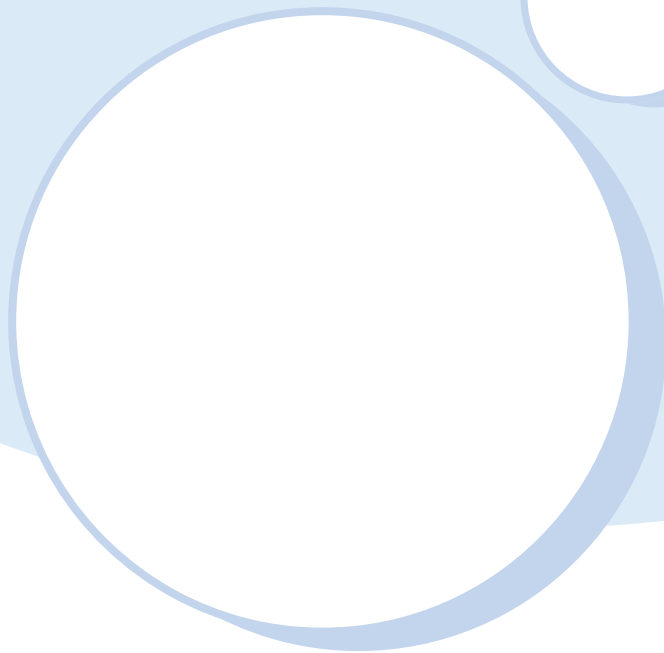
Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Erhöhen Sie den Anteil an proteinreichen Lebensmitteln auf dem Teller, wenn Sie Sportler oder Sportlerin sind, reduzierten Appetit haben oder Gewicht verlieren möchten. Auch ältere Personen, Kinder und Jugendliche sowie Schwangere oder Stillende sollten vermehrt proteinreiche Lebensmittel essen.



Fettliefernde Lebensmittelgruppe

- ↑ Erhöhen Sie den Anteil an fettliefernden Lebensmitteln auf dem Teller, wenn Sie Gewicht zunehmen möchten.
- ↓ Reduzieren Sie den Anteil an fettliefernden Lebensmitteln, wenn Sie Gewicht abnehmen möchten.



Mein flexibler Teller

Mein Frühstück:

Mein Mittagessen:

Mein Abendessen:

Sind alle Komponenten auf dem Teller?

Machen Sie den Check



Gemüse, Früchte



Milchprodukte, Hülsenfrüchte
und andere pflanzliche Proteine,
Eier, Fleisch, Fisch



Getreideprodukte,
Kartoffeln



Nüsse, Samen,
Öle, Fette



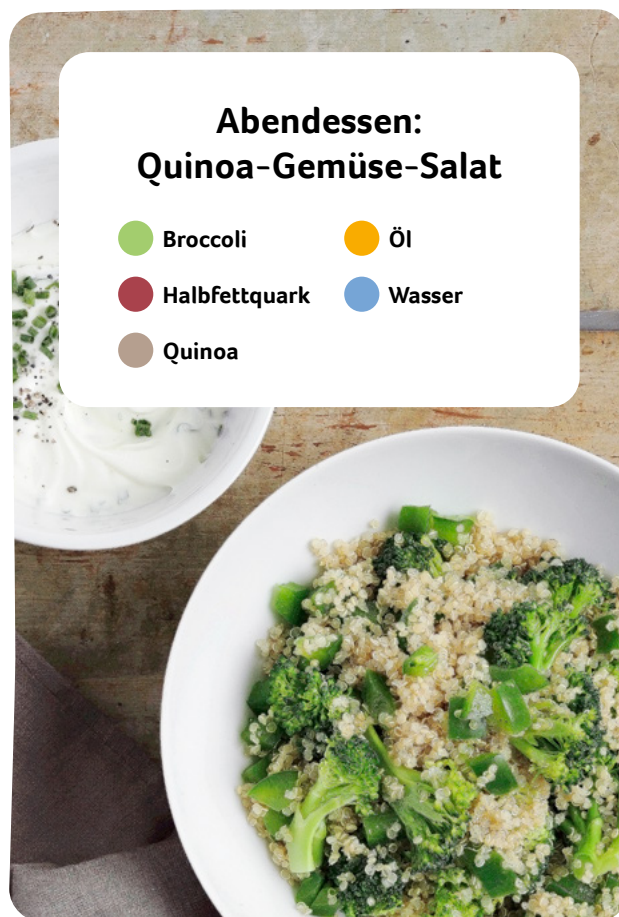
Dazu ein
Getränk

Ein Tagesbeispiel mit drei Mahlzeiten



Frühstück: Porridge

- Beeren
- Haselnüsse
- Milch
- Früchtetee
- Haferflocken



Abendessen: Quinoa-Gemüse-Salat

- Broccoli
- Öl
- Halbfettquark
- Wasser
- Quinoa



Mittagessen: Gemüse-Kartoffel-Tortilla

- Rüebli, Zucchini
- Butter
- Eier
- Wasser
- Kartoffeln



Links zu den Quellen finden Sie auf unserer Website
swissmilk.ch/flexibler-teller

swissmilk