



Wie sieht der ideale Teller aus?

Der ideale Teller besteht mindestens zur Hälfte aus Gemüse, kombiniert mit einer Eiweissportion aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten und einem Milchprodukt.



Start in den Tag

Am Morgen starten Sie am besten mit einer grossen Portion Quark, mit frischen Früchten und Nüssen.

Zur Hauptmahlzeit

Zum Zmittag oder Znacht füllen Sie den Teller zur Hälfte mit Gemüse oder Salat. Dazu gibt es ein Stück Fleisch oder Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte. Und ein Milchprodukt darf auch nicht fehlen.

Kohlenhydrate

Einmal täglich kann eine Beilage aus Getreideprodukten oder Kartoffeln kombiniert werden. Zum Beispiel zwei Esslöffel Vollkornflocken zum Frühstück oder zwei Kartoffeln oder eine Handvoll Reis oder Teigwaren am Mittag oder zum Znacht.

Das Auge isst mit

Ein sorgfältig angerichteter Teller und ein schön gedeckter Tisch mit Blumen oder Kerzen machen das Essen zu einem wahren Genuss – ob drinnen oder draussen.

Nehmen Sie sich Zeit

Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Essen Sie nicht im Stehen oder Gehen. Bleiben Sie nicht am Arbeitsplatz. Essen ist keine Nebenbeschäftigung, sondern ein wichtiger Bestandteil Ihres Tages. Dabei sollten keine Ablenkungen wie Fernsehen oder Zeitunglesen stören. Machen Sie zwischendurch eine kleine Pause und legen Sie das Besteck zwischen jedem Bissen ab. Kauen Sie besonders gründlich und langsam.

Checkliste

Haben Sie auf Ihrem Teller

- mindestens zur Hälfte Gemüse,**
- eine sättigende Eiweissbeilage**
- und ein Milchprodukt?**

Worauf ich besonders achten werde:
