



Der flexible Teller

Ausgewogene Mahlzeiten gestalten

swissmilk

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk, Bern

Texte: Celina Kaelin, designierte Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern; Rieke Krüger, Bern

Gestaltung: Qturn GmbH, Bolligen

Fotos: Stocksy, Swissmilk

Druck: Vögeli AG, Langnau i. E.

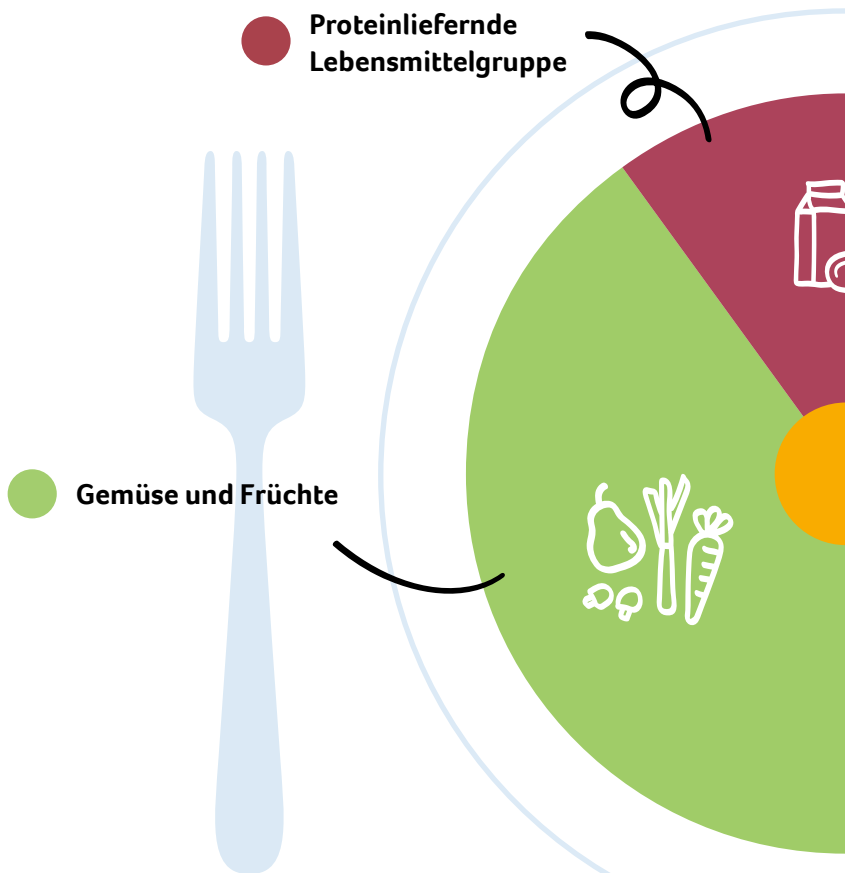
Art.-Nr. 158645D

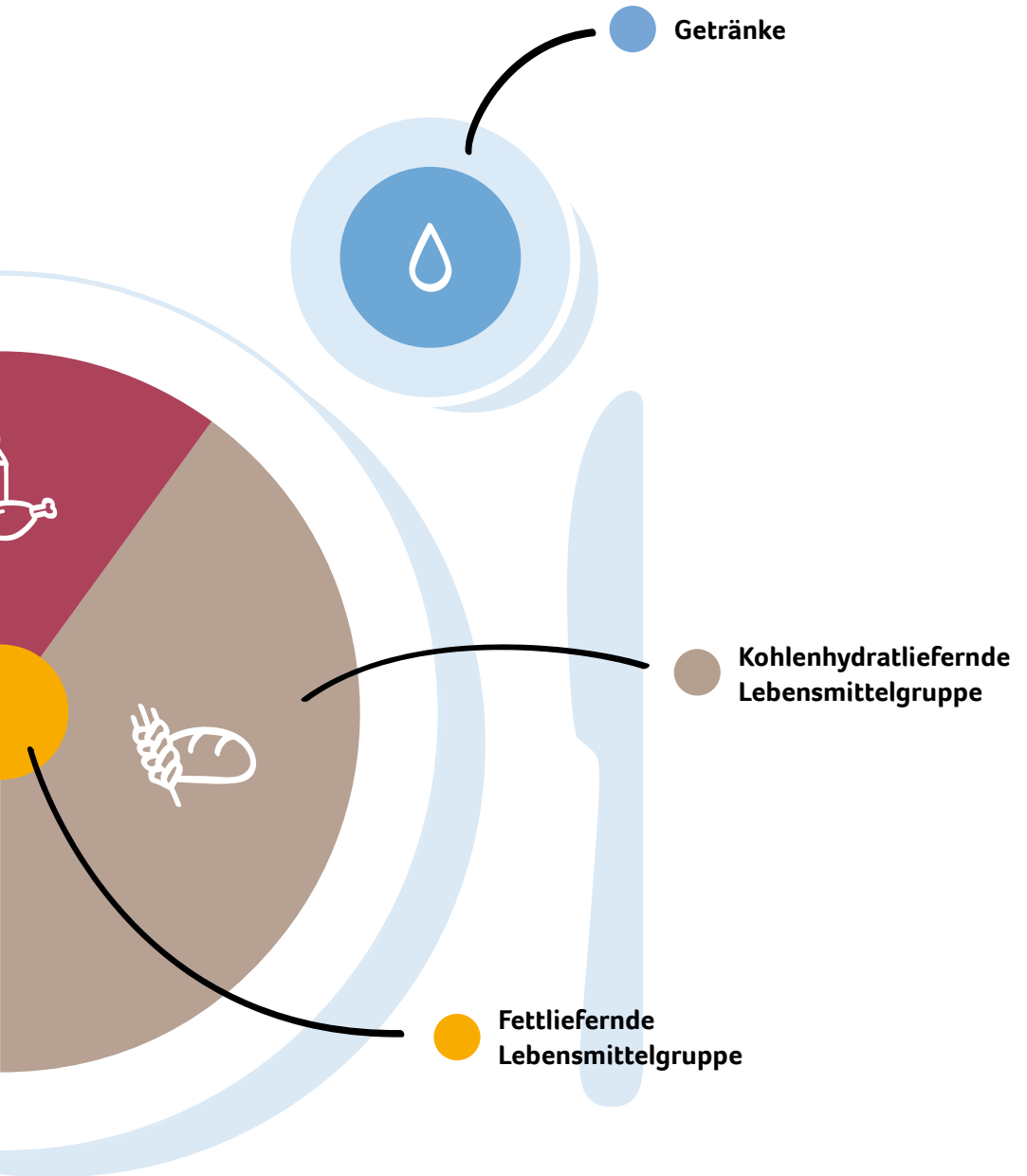
Inhaltsverzeichnis

<hr/> Der flexible Teller	4	<hr/> Getränke	14
<hr/> Gemüse und Früchte	8	<hr/> Rezepte	15
<hr/> Proteinliefernde Lebensmittelgruppe	10	<hr/> Check	16
<hr/> Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe	12	<hr/> Bewegung und Ruhe	18
<hr/> Fettliefernde Lebensmittelgruppe	13	<hr/> Ernährungsberatung SVDE	19

Der flexible Teller

Der 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.







Liebe Leserin, lieber Leser

Gesund und ausgewogen zu essen, muss nicht kompliziert sein. Es gilt die einfache Faustregel: Zu jeder Hauptmahlzeit drei Komponenten kombinieren – Gemüse oder Früchte, Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie proteinreiche Lebensmittel. Mit einer Portion Butter oder Öl wird das Essen komplett.



Flexibler Teller
swissmilk.ch/flexibler-teller



Die Mengen können flexibel an den Bedarf und den Lebensstil angepasst werden. So können Personen, die abnehmen möchten, mithilfe des flexiblen Tellers Mahlzeiten zusammenstellen, die ihren aktuellen Vorlieben und ihrem Bedarf entsprechen. Eine ausreichend grosse Proteinportion ist auch für Senioren und Seniorinnen empfehlenswert, um die Muskel- und Knochenmasse so lange wie möglich zu erhalten. Wer sportlich sehr aktiv ist oder einen körperlich anstrengenden Beruf ausübt, kann entsprechend grosszügig bei Brot, Teigwaren und Co. zugreifen. Mit der individuellen Zusammenstellung des flexiblen Tellers wird man auf gesunde und genussvolle Weise satt und versorgt seinen Körper mit zahlreichen Nährstoffen.

Ihr Swissmilk-Ernährungsteam

Auf unserer Website finden Sie zu den einzelnen Lebensmittelgruppen passende Arbeitsblätter zum Download. Diese vermitteln übersichtlich Informationen zu Nährwerten wie Protein- und Zuckergehalt von Lebensmitteln und geben praktische Tipps für mehr Gemüse, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie eine ideale Kombination proteinreicher Lebensmittel. Ergänzend entdecken Sie dort passende Rezepte sowie die Quellenangaben zu dieser Broschüre.





Wenn Sie abnehmen möchten, dürfen Gemüse und proteinliefernde Lebensmittel auf dem Teller einen grösseren Anteil ausmachen, während kohlenhydratliefernde Lebensmittel etwas kleiner ausfallen können.



Früchte



Zum Beispiel:

Äpfel, Aprikosen, Beeren, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Trauben, Zwetschgen

Zuckerarme Früchte wie Beeren, Äpfel, Birnen und Aprikosen bevorzugen.

Zuckerreiche Früchte wie Bananen, Feigen, Kirschen, Kaki oder Trauben nicht täglich und nur in kleinen Portionen auswählen.





Gemüse

Zum Beispiel:

Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée, Erbsen, Federkohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gemüsezwiebel, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinake, Pilze, Radieschen, Rande, Rosenkohl, Rotkohl, Rüeblli, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Tomate, Zucchini, Zwiebel

Zwei Fünftel des Tellers sind idealerweise mit Gemüse und mit Früchten gefüllt.



Mengenempfehlung:

1 bis 2 Portionen pro Hauptmahlzeit – das entspricht 120 – 240 g oder 1 bis 2 Handvoll.



Der flexible Teller

Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

Proteinreiche Lebensmittel machen bei einer ausgewogenen Mahlzeit etwa einen Fünftel des Tellers aus.

Mengenempfehlung:

1 Portion pro Hauptmahlzeit



Wenn Sie viel Sport treiben oder Muskeln aufbauen möchten, darf diese Lebensmittelgruppe etwas mehr Platz einnehmen.

Milchprodukte



Eine Portion entspricht:

2 dl Milch, 150 – 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse,
30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse

Zum Beispiel:

Buttermilch, Fonduemischung, Frischkäse, Hartkäse, Hüttenkäse,
Joghurt, Milch, Molke, Mozzarella, Quark, Raclettekäse, Ricotta,
Salatkäse, Sbrinz, Weichkäse





Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Proteine, Eier, Fleisch und Fisch

Eine Portion entspricht:

60 g Hülsenfrüchten (roh), 120 g pflanzlichen Proteinquellen wie beispielsweise Tofu, 2 – 3 Eiern oder 100 – 120 g Fleisch und Fisch

Zum Beispiel:

Aufschnitt, Bohnen, Eglifilet, Eier, Fisch, Gehacktes, Geschnetzeltes, Kalb, Kaninchen, Kichererbsen, Lamm, Linsen, Plätzli, Pouletbrust, Pouletschenkel, Rind, Schwein, Seitan, Tempeh, Tofu, Trockenfleisch

Vollmilchprodukten den Vorzug geben, denn nur sie liefern das ganze Angebot an wertvollen Fettsäuren.



Der flexible Teller

Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe

Getreideprodukte und Kartoffeln



Eine Portion entspricht:

75 – 125 g Brot, 200 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken, Teigwaren, Reis (jeweils roh)

Zum Beispiel:

Amarant, (blaue) Kartoffeln, Bulgur, Couscous, Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Knäckebröt, Mehrkornbrötli, Polenta, Pumpernickel, Quinoa, Reis, Ruchbrot, Spätzli, Süsskartoffel, Teigwaren, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornspaghetti, Weggli, Zopf

Vollkornprodukte wählen, denn sie sättigen gut und kurbeln die Verdauung an.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel füllen etwa zwei Fünftel des Tellers.

Mengenempfehlung:

1 Portion pro Hauptmahlzeit

Sind Sie viel in Bewegung oder üben einen körperlich anstrengenden Beruf aus? Dann darf der Anteil an Getreideprodukten und Kartoffeln entsprechend grösser sein.





Der flexible Teller
Fettliefernde Lebensmittelgruppe



Nüsse, Samen, Öle und Fette

Fettliefernde Lebensmittel ergänzen die Mahlzeit – zum Beispiel bei der Zubereitung oder als Topping.

Eine Portion entspricht:

10 g Butter oder 2 EL (20 g) Öl und 15 – 30 g Nüsse und Samen verteilt über den Tag

Zum Beispiel:

Baumnüsse, Bratbutter, Butter, Crème fraîche, Haselnüsse, Rahm, Rapsöl, Samen

Reduzieren Sie den Anteil an fettliefernden Lebensmitteln, wenn Sie Gewicht abnehmen möchten. Bei dem Ziel einer Gewichtszunahme können fettreiche Lebensmittel grosszügiger eingeplant werden.



Der flexible Teller
Getränke

● Getränke



Zum Beispiel:

Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern,
Blüten und Früchten

Ungesüsste Getränke wie Wasser, Mineralwasser
und Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten wählen,
denn sie sind kalorien- und zuckerfrei.



Zu jeder Hauptmahlzeit gehört mindestens ein
Glas oder eine Tasse à 2 dl mit einem Getränk.





Brauchen Sie Hilfe dabei, Ihren persönlichen Teller zusammenzustellen?



Auf unserer Website finden Sie abwechslungsreiche Rezepte, die auf verschiedene Energiebedürfnisse abgestimmt sind – lassen Sie sich inspirieren!



Flexibler Teller
swissmilk.ch/flexibler-teller



Der flexible Teller Check

Check Alle Komponenten auf dem Teller?

- ✓ Gemüse und Früchte
- ✓ Milchprodukte, Hülsenfrüchte und andere Proteine, Eier, Fleisch und Fisch
- ✓ Getreideprodukte, Kartoffeln
- ✓ Nüsse, Samen, Öle und Fette
- ✓ Dazu ein ungesüßtes Getränk

Sich Zeit nehmen und selber kochen ist clever, denn so weiss man ganz genau, was im Essen drin ist. Lustvolles Essen macht Freude. Deshalb gilt: Mahlzeiten in Ruhe und entspannter Atmosphäre geniessen.



Wie Sie Ihren Teller nachhaltig gestalten

- ✓ Setzen Sie beim Einkauf möglichst oft auf unverarbeitete Lebensmittel – sie enthalten weniger Zusatzstoffe und kommen oft mit weniger Verpackung aus.
- ✓ Bevorzugen Sie regionale Produkte – so unterstützen Sie kurze Transportwege und stärken die lokale Landwirtschaft.
- ✓ Verwenden Sie möglichst alle Teile vom Tier («nose to tail»). Das ist ökologisch sinnvoll und macht das Kochen abwechslungsreich.
- ✓ Vermeiden Sie Food Waste, indem Sie Reste kreativ weiterverwenden und in neue Gerichte integrieren.



In Bewegung bleiben ...

Täglich 30 Minuten bewegen – am besten an der frischen Luft – ist Teil eines aktiven Lebensstils. Dies hilft nicht nur das Gewicht zu halten, sondern fördert auch das Wohlbefinden und die Gesundheit. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Kraftsport baut Muskeln auf und fördert die Fettverbrennung. Je aktiver man ist, desto mehr Getreideprodukte und Kartoffeln dürfen auf dem Teller Platz finden.

... und entspannen

Wichtig sind auch regelmässige Ruhepausen zum Entspannen und Erholen sowie ausreichend erholsamer Schlaf: Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos. Und das wiederum regt den Appetit an, provoziert Heisshunger und fördert so Übergewicht. Ist man häufig gestresst oder unausgeschlafen, steigt ausserdem das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden.





Ernährungsberatung SVDE

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Wenn Sie Ihr Essverhalten verändern möchten, können Ernährungsberaterinnen und -berater SVDE Sie bestens unterstützen. Sie können helfen, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und entsprechende Verhaltensänderungen umzusetzen. Dabei berücksichtigen sie nicht nur den aktuellen Gesundheitszustand, sondern auch den Lebensstil, Vorlieben und körperliche Aktivitäten.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine Ernährungsberatung, wenn diese ärztlich verordnet wurde. Eine Liste der anerkannten Ernährungsberaterinnen und -berater sowie das Verordnungsformular finden Sie unter: svde-asdd.ch.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68
CH-3006 Bern

marketing@swissmilk.ch
swissmilk.ch

Bern, Mai 2026

© Swissmilk

Schweiz. Natürlich.

