



Checkliste für gesundes Essen (2000 Kcal)

Wir essen meist anders, als wir uns ernähren sollen. Das können Sie sicher auch bestätigen.

Viele Lebensmittel und Speisen, die wir gerne mögen, halten wir für ungesund. Dabei gibt es weder gesunde noch ungesunde Lebensmittel. Es kommt auf die Menge und Kombination der Lebensmittel an, damit Essen schmeckt und gleichzeitig unsere Gesundheit fördert.

In nachfolgender Übersicht erhalten Sie praxisnahe Informationen, wie Sie Lebensmittel qualitativ und mengenmäßig auswählen können, um genussvoller zu essen und das „schlechte Gewissen“ zu besiegen.

Reichlich:

Getreideprodukte:	3-4 Scheiben (Vollkorn-) Brot (150-200g) oder 2-3 Scheiben (100-150g) + 30g Getreideflocken und ca. 150g Reis / Nudeln (gekocht) oder 200g Kartoffeln
Gemüse:	300g Gemüse, gegart + 100g Rohkost / Salat oder 200g Gemüse + 200g Rohkost / Salat
Obst:	2 St. frisches Obst (ca. 250-300g)
Getränke:	1,5-2l Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee ungesüßt

in Maßen:

Milch und Milchprodukte:	täglich 200-250ml (fettarme) Milch oder Joghurt und 2 Scheiben Käse (ca. 50-60g)
Fisch:	wöchentlich 1 Portion fettarmer Seefisch (80-150g) + 1 Portion fettreicher Seefisch (80-100g)
Fleisch, Geflügel, Wurst:	2-3 mal pro Woche eine Portion Fleisch á 80-100g, fettarme Produkte bevorzugen, 2-3 Port. Wurst á 30g
Eier:	max. 3 Eier pro Woche
Getränke:	Kaffee, schwarzer Tee, Obst- und Gemüsesäfte

Daran Sparen:

Butter/Margarine:	höchstens 1 Eßl. täglich (15g) als Koch- und Streichfett
Öl:	1 Eßl. hochwertiges Öl (10-15g): Raps-, Soja-, Walnussöl
Süßigkeiten:	wenig Schokolade, Pralinen, Kekse, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, Knabberartikel
Getränke:	Alkohol (Männer: <20g/Tag, Frauen: <10g/Tag) selten Limo- und Colagetränke

Die Angaben beziehen sich auf einen Erwachsenen mit einem Energiebedarf von ca. 2000 Kalorien.

Stand: März 2016