



## Checkliste für gesundes Essen (2500 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:	4-5 Scheiben (Vollkorn-) Brot (200-250g) <b>oder</b> 3-4 Scheiben (150-200g) + 50-60g Getreideflocken und ca. 200g gekochten Reis / Nudeln (gekocht) <b>oder</b> 250g Kartoffeln
Gemüse:	300g Gemüse, gegart + 100g Rohkost / Salat <b>oder</b> 200g Gemüse + 200g Rohkost / Salat
Obst:	2-3 St. frisches Obst (ca. 250-300g)
Getränke:	1,5-2l Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee ungesüßt

### in Maßen:

Milch und Milchprodukte:	täglich 200-250ml 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 und 2-3 Port. Wurst á 50g
Eier:	max. 3 Eier pro Woche
Getränke:	Kaffee, schwarzer Tee, Obst- und Gemüsesäfte

### Daran Sparen:

Butter/Margarine:	höchstens 2 Eßl. täglich (30g) als Koch- und Streichfett
Öl:	1 Eßl. hochwertiges Öl (10-15g): Raps-, Soja-, Walnussöl
Süßigkeiten:	mäßig Schokolade, Pralinen, Kekse, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, Knabberartikel
Getränke:	Alkohol (Männer: <20g/Tag, Frauen: <10g/Tag) gelegentlich Limo- und Colagetränke

Die Angaben beziehen sich auf einen Erwachsenen mit einem Energiebedarf von ca. 2500 Kalorien.