



@pfannefertig

Factsheet -

Ausgewogene Mahlzeiten

Das Tellermodell



Der optimale Teller zeigt

1. die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt und
2. das Verhältnis, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.

Dieses Mengenverhältnis ist nicht „haargenau“ zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Es vermittelt hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat.

Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit

- mindestens ein Gemüse/eine Frucht
- ein stärkehaltiges Lebensmittel (z.B. Kartoffeln, Getreideprodukt)
- ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (wie z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Milchprodukt).

Weiterführende Infos:

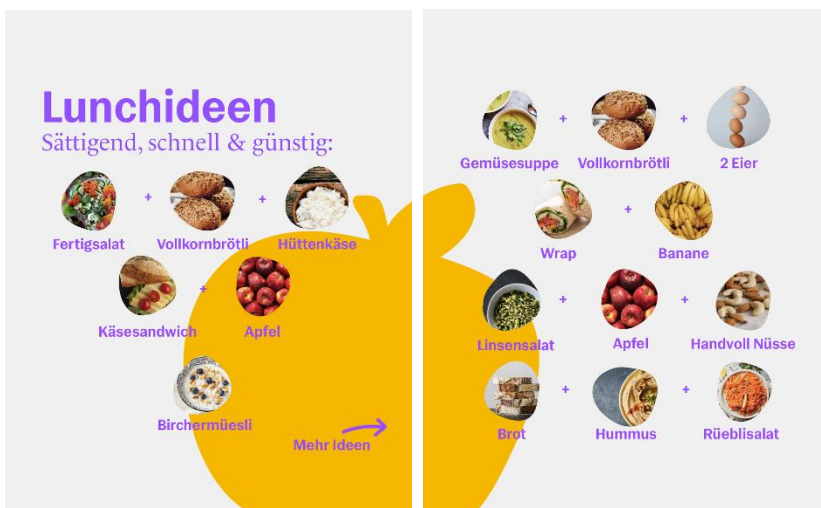
- [Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Poster-Optimaler-Teller.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Poster-optimaler-teller-vegetarisch-1.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Rezepte für ausgewogene Ernährung \(sge-ssn.ch\)](#)

Warum sind ausgewogene Mahlzeiten sinnvoll?

Gestaltest du deine drei Hauptmahlzeiten gemäss dem Tellermodell, hast du bereits einen grossen Teil der gemäss Lebensmittelpyramide empfohlenen Lebensmittel konsumiert. Eine Mahlzeit, die ausgewogen gestaltet ist, sättigt und versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen um wieder leistungsfähig zu sein.

Konkrete Umsetzung

Lunchideen: Sättigend, schnell & günstig



Wenns über Mittag mal schnell gehen muss. Unsere alternativen Ideen zum Fast Food.

PS: Früchte/Gemüse saisonal anpassen!

Schneller Zmittag: So pimpst du Salat + Vollkornbrötli mit Proteinlieferanten



Salat + Brötli geht richtig schnell. Damit das aber zu einer ausgewogenen Mahlzeit wird, gehört noch ein Proteinlieferant dazu. Voilà, ein paar Ideen zur Abwechslung.

Pimp your Pizza: Schnell und günstig!



Tiefkühlpizza zum Znacht? Noch nicht ganz ausgewogen? Gib noch etwas saisonales Gemüse drauf oder servier einen saisonalen Salat dazu. Voilà!

Noch offene Fragen?

Melde dich unter ernaehrung@sge-ssn.ch