

DIE ERNÄHRUNGSSAMPEL

FETTES / SALZIGES / SÜSSIGKEITEN

Fett und Öl sparsam verwenden (beschichtete Pfannen benutzen)
zum Kochen nur hochwertiges Pflanzenöl verwenden
Süßigkeiten haben viel Fett und Zucker - nur wenig, dafür aber genießen

FLEISCH / FISCH / EIER

wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch (nicht paniert)
wöchentlich 2 - 3 Portionen mageres Fleisch (ca. 120 g pro Portion)
wöchentlich 2 - 3 Portionen Schinken oder magere Wurst (ca. 50 g. pro Portion)
wöchentlich 2 - 3 Eier (inklusive verkochte Form)

MILCHPRODUKTE

Fettarme Milch und Milchprodukte dreimal täglich

GETREIDEPRODUKTE / KARTOFFELN

täglich 3 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Ries oder Erdäpfel
vorzugsweise Vollkornbrot, Naturreis und Kartoffeln fettarm
zubereitet (nicht frittiert!)

GEMÜSE / OBST

täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte
täglich 1 große Portion Salat
täglich frische Kräuter verwenden
täglich 2 Portionen Obst der Saison

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeiten (zucker- bzw. energiearm)
(Leitungs-/Mineralwasser, Kräuter-/Fruchttee,
stark verdünnte Obst-/Gemüsesaft)

Diese Empfehlung ersetzt keine qualifizierte Ernährungsberatung.
Diese Empfehlung ist lediglich als Richtlinie (circa-Werte) für eine gesunde, ausgeglichene Ernährung gedacht.
Es wird unbedingt empfohlen im Falle von Unverträglichkeiten, Krankheiten oder Mangelzuständen einen Arzt
aufzusuchen und eine/n ausgebildete/n Ernährungsberater/in zu konsultieren.
Weitere Hinweise und Informationen finden Sie unter www.issgesund.at