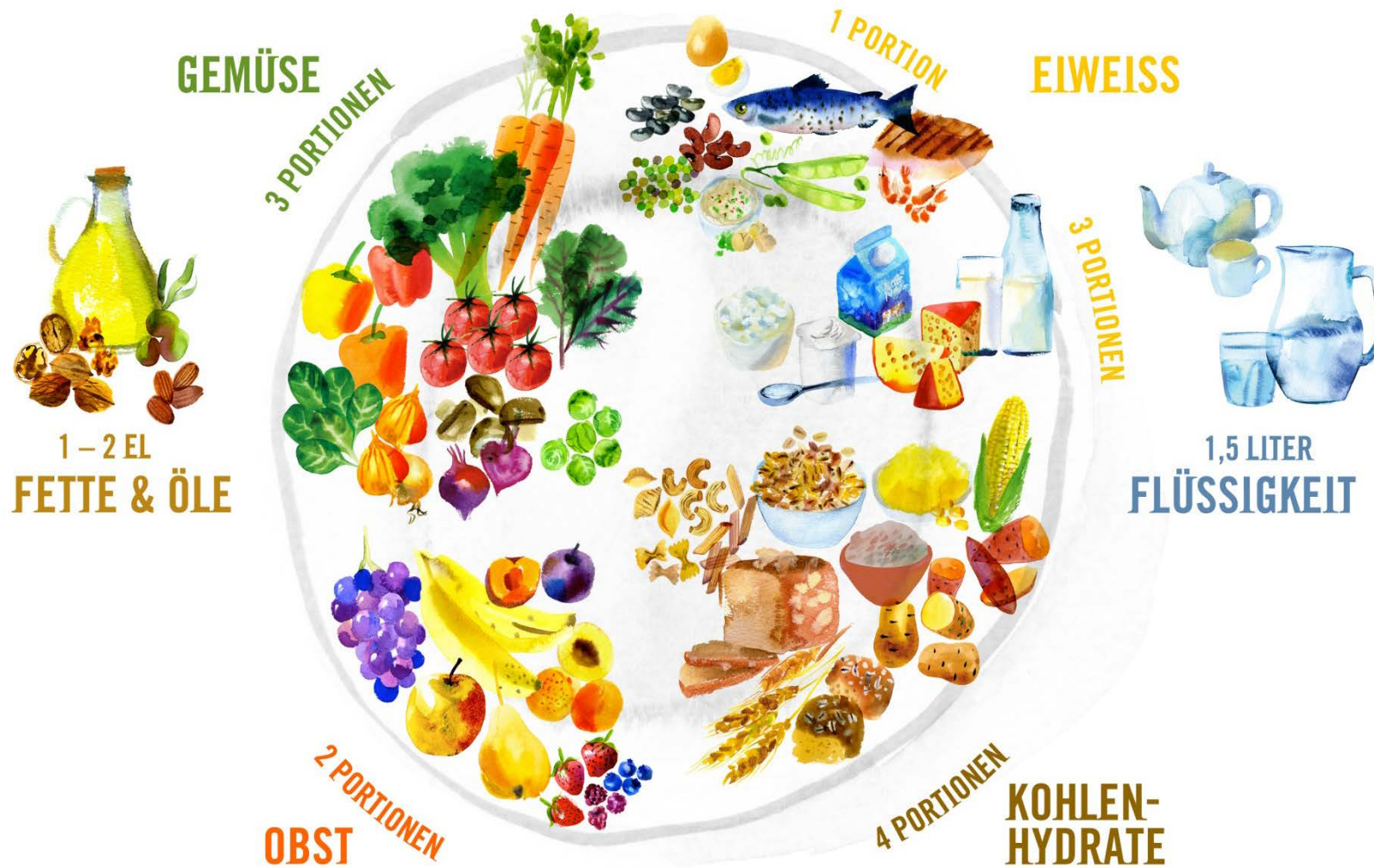




Bio, das weiter geht.

# DER GESUNDE TELLER





Bio, das weiter geht.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE EINZELNEN LEBENSMITTELGRUPPEN



Getränke	Obst	Gemüse	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette und Öle
<p>Optimale Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte sowie ungesüßte Tees. Täglich sollten je nach körperlicher Aktivität mindestens 1,5 l Flüssigkeit getrunken werden.</p> <p>Kaffee zählt zu den Genussmitteln und sollte in geringen Mengen (2 Tassen/Tag) konsumiert werden. Gleiches gilt für Schwarz- und Grüntee (max. 4 Tassen/Tag).</p>	<p>Bereichern Sie Ihren Speiseplan <b>mit 2 Portionen</b> vitamin- und nährstoffreichem Obst pro Tag. Bunte Vielfalt ist erwünscht, sowohl roh als auch gekocht.</p> <p>Achten Sie neben der Frische auf Regionalität und Saisonalität. Obst eignet sich gut als Zwischenmahlzeit – jederzeit griffbereit. Obst ist die ideale Alternative zu Süßigkeiten.</p>	<p>In einer gesunden Ernährung stehen <b>täglich 3 Portionen</b> Gemüse, optimaler Weise nach regionalem und saisonalem Angebot, auf dem Speiseplan. Sei es in Form von gekochtem Gemüse, Salat, Suppe oder Saft.</p> <p><b>Stärkehaltiges Gemüse</b> wie Erdäpfel oder Süßkartoffel werden zu den Kohlenhydraten gezählt. <b>Hülsenfrüchte</b> sind eine besonders wertvolle Eiweißquelle und werden deshalb auch dem Eiweiß zugeordnet.</p>	<p>Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten und –speicher. Sie werden sowohl für die geistige als auch körperliche Leistungsfähigkeit benötigt. Kohlenhydrate sollten mind. <b>4x täglich</b> in den Mahlzeiten verpackt sein.</p> <p>Vollkornprodukte sind Weißmehlprodukten vorzuziehen, da sie neben Vitaminen und Mineralstoffen auch viele Ballaststoffe enthalten. Diese machen satt und fördern die Verdauung.</p>	<p>Eiweiß ist wichtig für Wachstum und Muskelaufbau. <b>3 Portionen</b> Milchprodukte <b>und 1 Portion</b> Fisch, Fleisch, Ei oder Hülsenfrüchte decken den täglichen Eiweißbedarf. <b>Fisch, Fleisch und Ei</b> enthalten für unseren Körper unentbehrliche Eiweißbausteine (essenzielle Aminosäuren). <b>Wöchentliche Empfehlung:</b> Fisch: 1x/Woche Fleisch: 2-3x/Woche</p> <p>Weitere wichtige Eiweißquellen sind <b>Keime, Samen, Sprossen, Nüsse und Hülsenfrüchte</b> - v.a. für Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.</p>	<p>Fett ist ein wichtiger Energielieferant. Es ist für viele Körperfunktionen unentbehrlich, fördert die geistige und motorische Entwicklung und ist notwendig für die Verwertung fettlöslicher Vitamine (A,D,E,K). Bevorzugen Sie <b>hochwertige pflanzliche Öle</b> (Raps-, Lein-, Oliven-, Weizenkeim-, Walnussöl). Auch Nüsse wie Walnüsse oder Mandelkerne enthalten hochwertiges pflanzliches Fett.</p> <p><b>1-2 Esslöffel pro Tag</b> sind empfehlenswert.</p>

### Bewegung und Sport (Österr. Empfehlungen)

Erwachsene sollten mindestens

- 2½ Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder
  - 1¼ Stunden pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder
  - eine Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.
- Idealerweise auf möglichst viele Tage der Woche verteilt. Minimum je Einheit: 10 Minuten

