



- Trockenobst

Portionsgröße: kleine Hand voll

selten oder nie

1-2 Portionen am Tag

über 2 Portionen pro Tag



- Brot, Brötchen

Portionsgröße: Scheibe, Stück

weniger als 1 Scheibe am Tag

1-2 Scheiben am Tag

3-5 Scheiben am Tag

über 5 Scheiben pro Tag



- Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli

Portionsgröße: zwei Hände voll

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln

Portionsgröße: zwei Hände voll

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Milch, Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch), Quark

Portionsgröße: Glas, Becher (passt in eine Hand)

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Käse

Portionsgröße: Scheibe

weniger als 1 Scheibe am Tag

1-2 Scheiben am Tag

3-5 Scheiben am Tag

über 5 Scheiben am Tag



- Fleisch, Geflügel, Fisch

Portionsgröße: groß wie Handteller

- weniger als 1 Portion in der Woche 1-2 Portionen in der Woche 3-5 Portionen in der Woche
 über 5 Portionen in der Woche



- Wurst, Wurstwaren, Eier

Portionsgröße: Scheibe, Stück

- weniger als 1 Portion in der Woche 1-2 Portionen in der Woche 3-5 Portionen in der Woche
 über 5 Portionen in der Woche



- Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfett, Sahne, Majonäse

Portionsgröße: 1 Esslöffel (EL)

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Nüsse, Ölsaaten

Portionsgröße: kleine Handvoll

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Süßigkeiten, Schokolade und süßes Gebäck (zum Beispiel Kekse)

Portionsgröße: kleine Handvoll

- selten oder nie 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 mehr als 5 Portionen am Tag



- Salzige Knabbereien (Chips, Pommes frites)

Portionsgröße: kleine Handvoll

- selten oder nie 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 mehr als 5 Portionen am Tag

