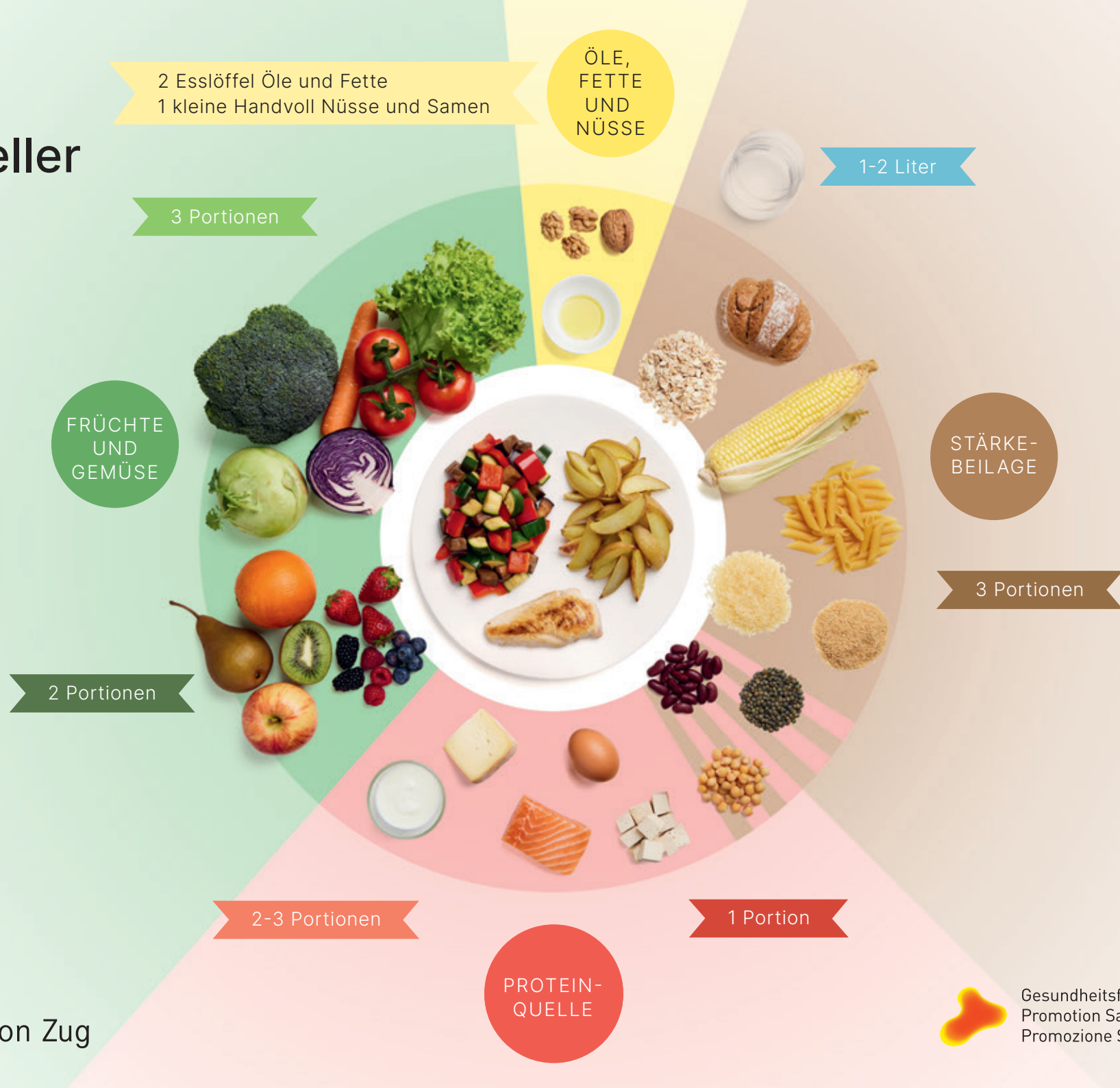










Mein Teller



Portionengrössen

1 Portion =	Täglich empfohlene Menge	Persönliche Empfehlungen
	Wasser/ungesüsste Getränke 1-2 Liter	
	Früchte und Gemüse 2 Portionen Früchte 3 Portionen Gemüse	
	Getreideprodukte und Kartoffeln 3 Portionen	
	Milchprodukte 2-3 Portionen	
	Hülsenfrüchte, Tofu, Fleisch, Fisch und Eier 1 Portion	
	Nüsse und Samen 1 kleine Handvoll	
	Öle und Fette 2 Esslöffel	
	Süsses und Salziges max. 1x täglich eine kleine Menge	

Richtlinie: Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Hand Platz hat.



Mit fachlicher Unterstützung der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, sge-ssn.ch



Download Tellermodelle des Kantons Zug
Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Mein persönliches Tagesbeispiel

Frühstück

Zwischenmahlzeit

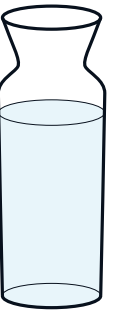
Mittagessen

Zwischenmahlzeit

Abendessen

Notizen

Über den Tag
verteilt Wasser
trinken



Iss den Regenbogen!

Früchte und Gemüsesorten sollen möglichst verschiedene Farben enthalten. So stellen wir sicher, eine grosse Vielfalt an Vitaminen und Nährstoffen aufzunehmen.