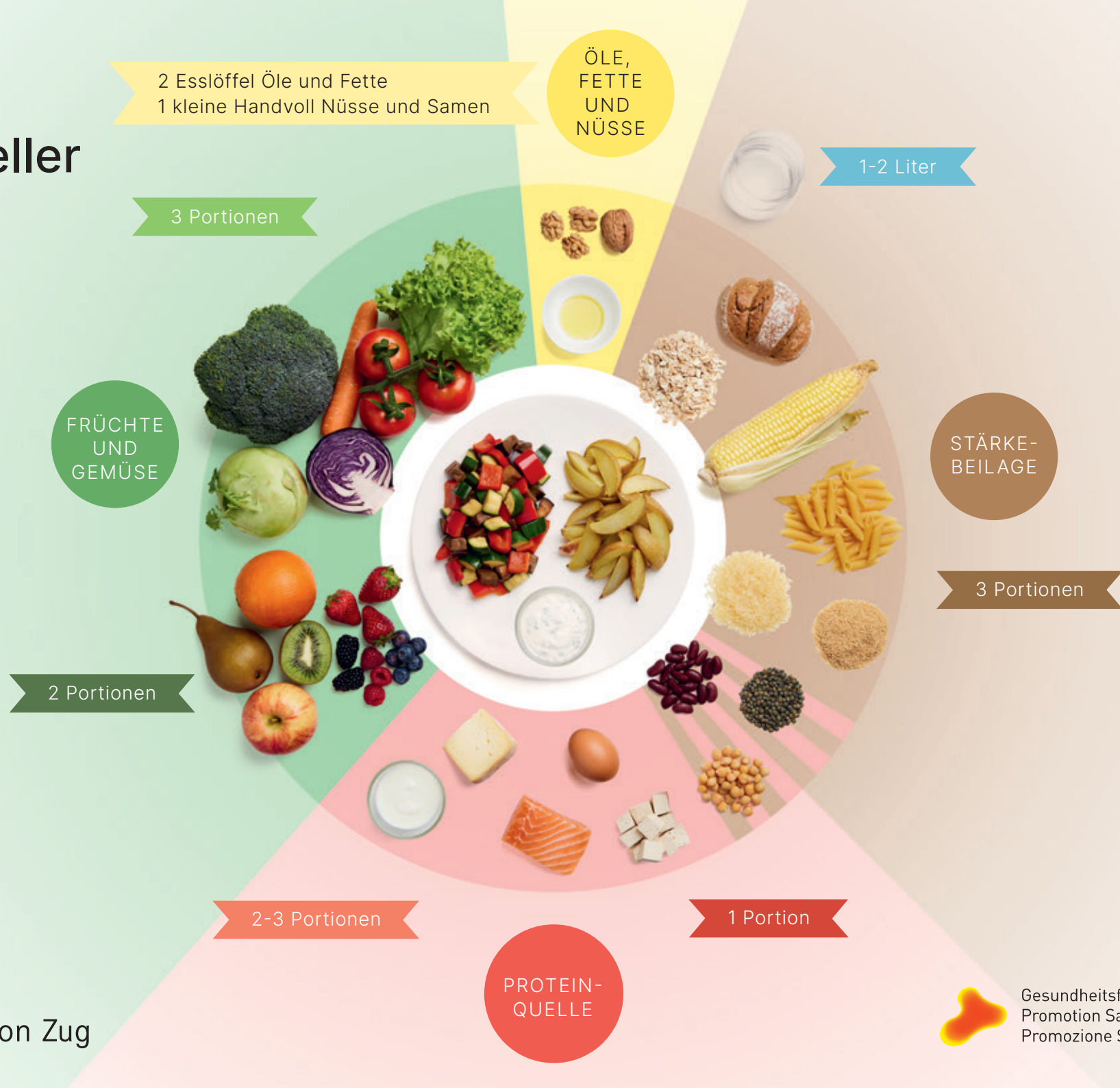










# Mein Teller



# Portionengrössen

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

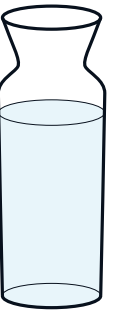
Mittagessen

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.