





Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 bis 5 x Getreide und daraus hergestellte
Produkte, Kartoffeln am Tag



**1,2 bis 1,5 Liter
Wasser**
am Tag



2 bis 3 x Fleisch in der Woche
1 bis 2 x Fisch in der Woche
maximal 3 Eier in der Woche



**3 x Milch &
Milchprodukte** am Tag



alternativ **Hülsenfrüchte**
z.B. Bohnen, Linsen, Tofu



2 x Obst am Tag



3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			11-14 Jahre	15-18 Jahre
Getränke		1,2 bis 1,5 Liter bei Hitze und oder Sport muss die Trinkmenge erhöht werden	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml
Obst und Gemüse	 	3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 200 g Rohkost: 100 g Salat: 75 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g	Gemüse gegart: 240 g Rohkost: 120 g Salat: 80 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g
Kohlenhydrate	 	4 bis 5 Portionen (Rohgewicht) 1 Port.	Brot/Gebäck: 100 g Müsli/Flocken: 60 bis 70 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 60 bis 70 g roh 180 bis 210 g gekocht Kartoffeln: 270 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 125 g Müsli/Flocken: 75 g Reis/Getreide: 75 g roh, 225 g gekocht Nudeln: 75 g roh 225 g gekocht Kartoffeln: 300 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß	  1 bis 2 x /Woche 2 bis 3 Eier pro Woche alternativ	3 Portionen  1 Port. 1 Portion (Rohgewicht) 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g Fisch: 90 bis 100 g Fleisch: 90 bis 100 g Wurstwaren: 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 90 bis 100 g	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g Fisch: 100 bis 120 g Fleisch: 100 bis 120 g Wurstwaren: 50 bis 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 100 bis 120 g
Fette		3 bis 4 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Snacks		Mit Maß genießen 	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml

Tagesbeispiel



Frühstück
Haferflocken mit Obst und Naturjoghurt

Jause
Weckerl mit Käse und Gemüse



Mittagessen
Spaghetti Bolognese mit Salat



Nachmittagsjause
Obst mit Naturjoghurt

Abendessen
Linsensuppe mit Brot





Österreichische
Gesundheitskasse

**Medieninhaber, Herausgeber
und Redaktion**

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19,
1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020
Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8,
9021 Klagenfurt a. Ws.
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle
Wien.

Bilder: Shutterstock.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
16-ÖGK/GFP-99/8b-30.11.23

Quellenangabe

Die Portionsgrößen beziehen
sich auf die Empfehlungen für
Jugendliche der Schweizer
Gesellschaft für Ernährung sowie
der DACH-Referenzwerte und
können je nach Geschlecht,
Größe, Gewicht, Gesundheits-
zustand und körperliche Aktivität
variieren.