

Mengenvorschläge und Portionsmengen für Erwachsene

Vegetarische (ovo-lacto-vegetabile) Ernährung

Lebensmittelgruppe	Portionsgrößen für Erwachsene
Alkoholfreie, energiearme, ungesüßte Getränke	1,5–2,0 Liter pro Tag bevorzugt: Wasser/Mineralwasser und ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees verdünnte Säfte aus Gemüse, Zitrone oder Limette max. 4 Tassen Kaffee bzw. koffeinhaltige Getränke (Grüntee, Schwarztee, Cola, Eistee, Energydrinks) pro Tag, das entspricht einer Koffeinzufuhr von 200–400 mg
Gemüse, Rohkost, Salate und Obst	3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (1 Portion = 1 Handvoll) täglich Gemüse gegart: 200–300 g Rohkost: 100–200 g Blattsalate: 70–100 g Obst: 125–150 g
Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte	4 Portionen Hülsenfrüchte täglich etwa 70 g roh/etwa 125–150 g gegart daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh: 80 g
Stärkehaltige, sättigende Kohlenhydratlieferanten: Getreide und Erdäpfel/Kartoffeln	5 Portionen stärkehaltige Lebensmittel täglich Brot/Gebäck: 50–70 g Getreideflocken: 50–60 g Reis: 60–70 g roh/150–180 g gegart Nudeln: etwa 65–80 g roh/etwa 160–200 g gekocht Erdäpfel: 200–250 g gegart (2–3 mittelgroße Erdäpfel)
Eiweißlieferanten: Milch und Milchprodukte	3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich Milch, Buttermilch, Kefir, Molke: 150–200 ml Joghurt, Skyr-Joghurt: 150–200 g Topfen/Quark, Hüttenkäse: 150 g Mozzarella, Schafskäse, Feta: 100–125 g Käse, Schnitt- und Weichkäse: ca. 50 g
Eiweißlieferanten: Eier	Mehrmals wöchentlich Eier 4 Eier pro Woche: Verzehr bewusst einplanen
Fette und Öle: Pflanzliche Fette, Streichfette, Nüsse und Samen	Pflanzenöl, Nüsse und Samen täglich 1–2 EL pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl) 1 EL Streichfett (Butter) 2 EL Nüsse/Samen (20–25 g)
Genussmittel: Süßigkeiten, salzige Snacks, Kuchen	Genussmittel sind zum Genießen da und dürfen nach Bedarf eingeplant werden.

Omnivore Ernährung (mit Fisch & Fleisch)

Lebensmittelgruppe	Portionsgrößen für Erwachsene
Alkoholfreie, energiearme, ungesüßte Getränke	1,5–2,0 Liter pro Tag bevorzugt: Wasser/Mineralwasser und ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees verdünnte Säfte aus Gemüse, Zitrone oder Limette max. 4 Tassen Kaffee bzw. koffeinhaltige Getränke (Grüntee, Schwarztee, Cola, Eistee, Energydrinks) pro Tag, das entspricht einer Koffeinzufuhr von 200–400 mg
Gemüse, Rohkost, Salate und Obst	3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (1 Portion = 1 Handvoll) täglich Gemüse gegart: 200–300 g Rohkost: 100–200 g Blattsalate: 70–100 g Obst: 125–150 g
Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte	3 Portionen Hülsenfrüchte täglich etwa 70 g roh/etwa 125–150 g gegart daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh: 80 g
Stärkehaltige, sättigende Kohlenhydratlieferanten: Getreide und Erdäpfel/Kartoffeln	4 Portionen stärkehaltige Lebensmittel täglich Brot/Gebäck: 50–70 g Getreideflocken: 50–60 g Reis: 60–70 g roh/150–180 g gegart Nudeln: etwa 65–80 g roh/etwa 160–200 g gekocht Erdäpfel: 200–250 g gegart (2–3 mittelgroße Erdäpfel)
Eiweißlieferanten: Milch und Milchprodukte	2 Portionen Milch und Milchprodukte täglich Milch, Buttermilch, Kefir, Molke: 150–200 ml Joghurt, Skyr-Joghurt: 150–200 g Topfen/Quark, Hüttenkäse: 150 g Mozzarella, Schafskäse, Feta: 100–125 g Käse, Schnitt- und Weichkäse: ca. 50 g
Eiweißlieferanten: Fisch Fleisch und Wurstwaren	Mehrmals wöchentlich Fleisch, Fisch und Eier 1(–2) Portionen Fisch pro Woche: 75–150 g (150–220 g/Woche) 1(–2) Portionen Fleisch, Wurstwaren pro Woche: Fleisch 90–150 g (handteller groß), 5–7 Scheiben Schinken
Eiweißlieferanten: Eier	3 Eier pro Woche: Verzehr bewusst einplanen
Fette und Öle: Pflanzliche Fette, Streichfette, Nüsse und Samen	Pflanzenöl, Nüsse und Samen täglich 1–2 EL pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl) 1 EL Streichfett (Butter) 2 EL Nüsse/Samen (20–25 g)
Genussmittel: Süßigkeiten, salzige Snacks, Kuchen	Genussmittel sind zum Genießen da und dürfen nach Bedarf eingeplant werden.