








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über fünf Verpflegungstage pro Tischgast	
			Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>5 x (1 x täglich) ca. 600 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse 	<p>5 x (1 x täglich) ca. 700 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat		<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>5 x (1 x täglich) ca. 850 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte (ca. 100 g) 	<p>5 x (1 x täglich) ca. 1000 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 2 x Hülsenfrüchte (ca. 200 g)
Obst		<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten 	<p>mind. 2 x ca. 200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x als Stückobst 	<p>mind. 2 x ca. 200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x als Stückobst mind. 1 x als Nüsse oder Ölsaaten ca. 25 g
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>mind. 2 x ca. 150 g</p>	<p>mind. 2 x ca. 200 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ³		<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	<p>max. 2 x Fleisch / Wurstwaren ca. 150 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch <p>1 x Fisch ca. 150 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³</p>
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett ca. 35 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett ca. 35 g</p>
Getränke		<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>

³ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 19 g (Mischkost) bzw. 40 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.