








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

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage	
			Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Pseudogetreide</li> <li>› Kartoffeln, roh oder vorgegart</li> <li>› Parboiled Reis oder Naturreis</li> </ul>	<p><b>5 x (1 x täglich)</b> P: ca. 600 g, S: ca. 650–800 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</li> </ul>	<p><b>5 x (1 x täglich)</b> P: ca. 600 g, S: 650–800 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</li> </ul>
Gemüse und Salat		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	<p><b>5 x (1 x täglich)</b> P: ca. 800 g, S: ca. 900–1200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</li> </ul> <p>P: ca. 80 g, S: ca. 100–120 g</p>	<p><b>5 x (1 x täglich)</b> P: ca. 900 g, S: ca. 1000–1400 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</li> </ul> <p>P: ca. 140 g, S: ca. 150–200 g</p>
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten</li> </ul>	<p><b>mind. 2 x</b> P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 1 x als Stückobst</li> </ul>	<p><b>mind. 2 x</b> P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 1 x als Stückobst mind. 1 x als Nüsse oder Ölsaaten</li> </ul> <p>P: ca. 25 g, S: ca. 25–30 g</p>
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5 % Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<p><b>mind. 2 x</b> P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g</p>	<p><b>mind. 2 x</b> P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier <sup>3</sup>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› mageres Muskelfleisch</li> </ul>	<p><b>max. 1 x Fleisch / Wurstwaren</b> P: ca. 60 g, S: ca. 70–90 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</li> </ul> <p><b>1 x Fisch</b> P: ca. 45 g, S: ca. 50–70 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</li> </ul>	<p><b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot<sup>3</sup></b></p>
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<p><b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g</p>	<p><b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g</p>
Getränke		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte-, Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	<p><b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b></p>	<p><b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b></p>

<sup>3</sup> Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 20-30 g (Mischkost) bzw. 40-50 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.