



Die Lebensmittelpyramide basiert auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2005) und steht für ein gesundes und genussvolles Essen und Trinken für Erwachsene.

Frühstückskomponenten	Mittagessen	Abendessen	Zwischenmahlzeiten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaffee</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebratene Pouletbrust, Eblisotto, Blumenkohl, Fruchtsalat</li> <li>• Bouillon, Gemüsehirsotto, Reibkäse, Nüssler-Salat</li> <li>• Gratinierte Schinken-Lauchrollen, Ofenkartoffeln, Rüeblisalat</li> <li>• Kartoffelsuppe mit Reibkäse, Rhabarberkuchen</li> <li>• Kalbsleber, Vollkornteigwaren, Bohnen, Sommersalat</li> <li>• Gedämpfte Eglifilets, Wildreis, Saisongemüse, Eisbergsalat</li> <li>• Rohe Rösti mit Rüeblen, Spiegelei, Randensalat, Blattsalat</li> <li>• Schnitzel nature, Teigwaren, Kohlrabi, Blattsalat</li> <li>• Eier an Currysauce, Reis mit Gemüsestückchen, Rüeblisalat</li> <li>• Felchenfilet, Salzkartoffeln, Spinat, Fruchtsalat</li> <li>• Gemüsesuppe, Käseschnitte gemischter Salat</li> <li>• Geflügelspiesschen, Reis, Kefen, Kopfsalat</li> <li>• Rehpfeffer, Spätzli, Rosenkohl, Endiviensalat</li> <li>• Ramequin, grüner Salat mit Karotten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto, Blattsalat</li> <li>• Polenta, Reibkäse, Kompott</li> <li>• Tomatensalat mit Mozzarella, Vollkornbrot</li> <li>• Maisschnitten (Resten Polenta), Salat</li> <li>• Kartoffelküchlein (Resten Kartoffelstock), gemischter Salat</li> <li>• Milchreis oder Griessköppli, Kompott</li> <li>• Hörnli mit Thon-Tomatensauce, Blattsalat</li> <li>• Gerstensuppe, Vollkornbrot</li> <li>• Gschwelli, Käseteller, Kräuterquark, gemischter Salat</li> <li>• Haferflockensuppe mit Gemüsewürfelchen, Vollkornbrot, Käse</li> <li>• Kartoffeln mit Käse überbacken</li> <li>• Omeletten, Gemüsesalat</li> <li>• Fotzelschnitten, Apfelmus</li> <li>• Älplerhörnli (Resten Salzkartoffeln und Hörnli), Blattsalat</li> <li>• Linsengericht mit Gemüse, Salat</li> <li>• Griessköppli, Kompott</li> <li>• Apfelkuchen mit Rahm</li> <li>• Birchermüesli mit frischen Früchten, Vollkornbrot, Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grosse Frucht (Apfel, Birne, Orange, Trauben...)</li> <li>• Mehrere kleine Früchte (Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Kirschen...)</li> <li>• 1 Schälchen Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren...)</li> <li>• Rohes Gemüse</li> <li>• 1 Joghurt oder 1 Quark (jeweils den Zuckeranteil beachten, besser Naturejoghurt oder Quark mit frischen Früchten ergänzen)</li> <li>• 1 Vollkornbrötchen</li> <li>• 1 grosses Stück Vollkornbrot</li> <li>• 2-3 Scheiben Knäckeort</li> <li>• 1 Getreidestengel (jeweils den Zuckeranteil beachten)</li> <li>• 2-3 Vollkornbiscuit oder -cracker</li> </ul> <p><b>Zu jeder Zwischenmahlzeit gehört auch ein Getränk</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot</li> <li>• Ruchbrot</li> <li>• Getreideflocken</li> <li>• Cornflakes / Cerealien</li> <li>• Knäckebrot</li> <li>• Birchermüesli</li> <li>• Brötchen</li> <li>• Zopf und Gipfeli (Samstag / Sonntag)</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch</li> <li>• Joghurt oder Quark</li> <li>• Hüttenkäse</li> <li>• Käse</li> <li>• Streichkäse</li> <li>• Ei</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter oder Margarine</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfitüre oder Honig</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtsalat</li> <li>• Frisches Obst</li> <li>• Früchtekompott</li> </ul>			

Lebensmittel	Verzehrempfehlungen	Hinweis für Verzehrungsempfehlung
<b>Getränke</b> · Trinkwasser, Mineralwasser · Kaffee · Früchte- und Kräutertee	<b>Pro Tag</b> Mindestens 1.5 Liter pro Tag trinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ungezuckerte und alkoholfreie Getränke</li> <li>· Calciumreiche Mineralwasser bevorzugen (z.B. Adelbodner, Eptinger)</li> <li>· Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen</li> <li>· Nicht mehr als 1 bis 2 Gläser Wein oder Bier pro Tag</li> </ul>
<b>Gemüse</b>	<b>Pro Tag</b> 3 Portionen Gemüse (davon mindestens 1x roh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 Portion = 100g rohes oder 150–200g gekochtes Gemüse, 50g Blatt- oder 100g Mischsalat</li> <li>· Pro Tag kann eine Gemüse- oder Früchteportion durch 2 dl ungezuckerten Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden</li> <li>· 1 Portion = 1 «Handvoll» = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder 1 Schälchen Beeren</li> </ul>
<b>Früchte</b>	<b>Pro Tag</b> 2 Portionen Früchte (möglichst roh verzehren)	
<b>Vollkornprodukte</b> <b>Getreideprodukte</b>	<b>Pro Tag</b> mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen</li> <li>· 1 Portion = 75–125g Brot oder 40–60g Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen) oder 180–300g Kartoffeln oder 45–75g Flocken, Teigwaren, Mais, Reis, andere Getreidekörner</li> <li>· Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität</li> <li>· Auf fettarme Zubereitung achten</li> </ul>
<b>Hülsenfrüchte</b> <b>Kartoffeln</b>	<b>Pro Tag</b> 1–2 Portionen Hülsenfrüchte	
<b>Milch</b> <b>Milchprodukte</b>	<b>Pro Tag</b> 2–3 Portionen Milch oder Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fettarme und fettreduzierte Produkte bevorzugen (gilt hauptsächlich für Milch, Joghurt, Frischkäse)</li> <li>· 1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180g Joghurt oder 200g Quark, Hüttenkäse oder 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse</li> <li>· Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu</li> <li>· 1 Portion = 80–120g Fleisch, fettarme Fleischsorten bevorzugen oder 100–120g Fisch oder 1–3 Eier, inklusive verarbeitete Eier, z.B. Gebäck und Aufläufe etc. oder 100–120g Tofu</li> <li>· Pro Woche maximal ein Mal anstelle von Fleisch Gepöckeltes wie Schinken, Wurst oder Speck konsumieren</li> </ul>
<b>Fleisch</b>	<b>Pro Woche</b> 2–4 Mal eine Portion Fleisch	
<b>Fisch</b>	<b>Pro Woche</b> 1–2 Portionen Fisch	
<b>Eier</b> <b>Tofu/Quorn</b>	<b>Pro Woche</b> 1–3 Eier	
<b>Öle/Fett</b>	<b>Pro Tag</b> 2 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl 2 Kaffeelöffel Bratfett/Streichfett	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pflanzenöl = Oliven- oder Rapsöl für kalte Küche (Salatsauce)</li> <li>· Bratfett/Öl = Erdnuss, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen (dünsten, braten)</li> <li>· Streichfett = Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen als Brotaufstrich</li> <li>· Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise verwenden</li> </ul>
<b>Nüsse</b>	<b>Pro Tag</b> 20–30g Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse etc.	
<b>Süssigkeiten/Salzige Knabbereien</b> <b>Energieriche Getränke</b>	<b>Pro Tag</b> mit Mass geniessen – maximal 1 kleine Portion	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Süssigkeiten/Naschereien: z.B. 1 Kugel Glace, 1 Reihe Schokolade, 1 Stück Cake, 1 Hand voll Chips, eine halbe Hand voll Salznüsse</li> </ul>