



## Der optimal geschöpfte Teller

### Inhalt

► Merkblatt Der optimal geschöpfte Teller / November 2011

- 2 Einleitung
- 3 Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit
- 4 Zusammengesetzte Mahlzeiten
- 4 Die Mahlzeiten über den Tag verteilen
- 4 Frühstück
- 5 Mittag- und Abendessen
- 7 Impressum

## Der optimal geschöpfte Teller

### Einleitung

Der optimal geschöpfte Teller zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht „haargenau“ zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Größenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Nahrungsmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt). Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Sie sich reichlicher Gemüse/Früchte und stärkehaltige Lebensmittel auf den

Teller legen als Fleisch oder andere eiweisshaltige Nahrungsmittel.

Die Portion auf dem Teller sollte dem Energiebedarf angepasst sein. Dieser ist abhängig vom Geschlecht, der Körpergrösse, dem Alter, der körperlichen Aktivität und der physiologischen Situation (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit). Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, um zu erkennen, welche Menge Sie benötigen. Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in Ruhe. Unterbrechen Sie andere Tätigkeiten für die Dauer der Mahlzeit, um sie besser zu geniessen und das Sättigungsgefühl rechtzeitig zu erkennen. Sobald Ihr Hunger gestillt ist, hören Sie auf zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist. So werden Sie optimal mit der Energie versorgt, die Sie brauchen, um in den folgenden Stunden leistungsfähig zu sein.





## Zusammenstellung einer vollständigen, ausgewogenen Mahlzeit

	<p><b>Ein oder mehrere Getränke.</b> Leitungswasser, Mineralwasser (still oder kohlenensäurehaltig), ungesüßter Tee oder Kaffee.</p>
	<p><b>Eine oder mehrere Gemüsesorten.</b> Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe. Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Entdecken Sie die grosse Vielfalt dieser Lebensmittel, wechseln Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsweisen ab. Betrachten Sie Gemüse nicht als reine Dekoration. Legen Sie eine reichliche Portion auf Ihren Teller.</p>
	<p><b>Ein stärkehaltiges Lebensmittel.</b> Wechseln Sie ab zwischen Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amaranth. Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.</p>
	<p><b>Ein eiweißhaltiges Lebensmittel</b> <b>Einmal pro Tag</b> eine bescheidene Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder Seitan. <b>Zu den anderen Hauptmahlzeiten</b> ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Bianco battuto, Hüttenkäse oder Käse.</p>



Verwenden Sie täglich eine kleine Menge Öl zum Zubereiten oder Verfeinern der Speisen. Rapsöl ist besonders empfehlenswert – vor allem für die kalte Küche. In raffinierter Form eignet es sich auch zum Braten. Butter, Margarine, Rahm, Mayonnaise sind eher mit Mass zu verwenden. Planen Sie nur gelegentlich fettreiche Nahrungsmittel oder Gerichte ein wie fette Würste, Wurstwaren, frittierte und panierte Speisen, Blätter- und Mürbeteige, süsse und fettreiche Backwaren.

### Zusammengesetzte Mahlzeiten

Der optimal geschöpfte Teller veranschaulicht auf einfache Weise, wie man eine ausgewogene Mahlzeit aus drei unterschiedlichen Lebensmitteln zusammenstellt. Aber wie steht es mit Pizza, Lasagne, Gemüsekuchen, Reis- oder Nudelsalaten, garnierten gemischten Salaten, welche die verschiedenen Lebensmittel in einem einzigen Gericht vereinen? Merken Sie sich die Mengenverhältnisse des optimal gefüllten Tellers und stellen Sie Ihr Rezept dementsprechend zusammen. Zum Beispiel:

**Pizza:** Sie umfasst ein stärkehaltiges Lebensmittel (Teig), Gemüse (Tomate und andere je nach Rezept) und einem eiweisshaltigen Lebensmittel (Mozzarella). Das ist eine vollständige Mahlzeit. Damit sie ausgewogen ist, sollte der Teiganteil nicht zu gross, der Gemüseanteil hingegen reichlich bemessen sein. Ist dies nicht der Fall, ergänzen Sie die Mahlzeit zum Beispiel durch einen Salat oder gegrilltes Gemüse.

**Lasagne:** Auch dies ist eine vollständige Mahlzeit. Sie können daraus eine ausgewogene Mahlzeit machen, wenn Sie den Fleischanteil verringern oder weglassen und durch eine mehr oder weniger grosse Portion Gemüse ersetzen. Wenn der Gemüseanteil gering ist, essen Sie eine bescheidenere Portion hiervon und vervollständigen die Mahlzeit durch eine Vorspeise in Form eines Salats oder einer Gemüsesuppe.

**Salate aus stärkehaltigen Lebensmitteln (Taboulé, Reissalat, Nudelsalat):** Sie können alleine eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit darstellen, wenn der Gemüseanteil dem Getreideanteil entspricht oder diesen übertrifft und eine kleine Menge eines eiweisshaltigen Lebensmittels enthalten ist (z.B. Käse, Schinken, Thunfisch). Wenn das Gemüse nur als Dekoration dient, vervollständigen Sie die Mahlzeit durch einen Gemüsesalat oder rohes Gemüse mit einem Dip.

**Gemischte Salate:** Sie sind reich an Gemüse und enthalten oft einen Eiweisslieferanten (zum Beispiel Ei, Crevetten, Thunfisch, Schinken oder Käse). Sie können durch Hinzufügen von Hülsenfrüchten (Linsen, rote Bohnen...) oder Beigabe von Vollkornbrot vervollständigt werden.

### Die Mahlzeiten über den Tag verteilen

Drei vollständige und ausgewogene Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er braucht. Dieser traditionelle Mahlzeitenrhythmus kann an den Appetit und die persönlichen Gewohnheiten angepasst werden. So kann eine Hauptmahlzeit durch ein oder zwei kleinere Mahlzeiten ersetzt werden. Oder die Hauptmahlzeiten können durch Zwischenmahlzeiten (am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend) ergänzt werden. Die Zwischenmahlzeiten liefern einen kleinen Energieschub, wenn die Zeit zwischen den Mahlzeiten sehr lang ist. Sie verhindern Heisshungerattacken und bieten eine zusätzliche Möglichkeit, seine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Wenn Sie keine Zwischenmahlzeiten einnehmen, ergänzen Sie den Teller durch ein zweites Gemüse, eine Frucht oder ein Milchprodukt.

Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell verschieden. Jeder muss seinen Rhythmus finden, sollte es aber vor allem vermeiden, ständig irgendetwas zu essen oder naschen.

### Frühstück

Nach einer Nacht des Schlafes und des „Fastens“ benötigt der Körper Flüssigkeit und Energie. Ein ausgewogenes Frühstück bieten einen guten Start in den neuen Tag. Es ist die erste Hauptmahlzeit, die idealerweise wie die anderen Hauptmahlzeiten aus einem Getränk, einer Frucht/einem Gemüse, einem stärkehaltigen Lebensmittel und einem Milchprodukt bestehen sollte. Wenn Sie gleich nach dem Aufstehen keinen Appetit haben, können Sie:

- Den Zeitpunkt dieser Mahlzeit hinausschieben und warten, bis Sie Hunger bekommen.
- Nur einen Teil des Frühstücks zu sich nehmen und es im Laufe des Vormittags durch ein Znüni ergänzen.



Einige Beispiele für ein ausgewogenes Frühstück

Milchkaffee Vollkornbrot, Butter und Konfitüre Orangensaft	Früchtetee Cornflakes und Milch Birne
Früchte- oder Kräutertee Brot Käse oder Quark Kirschtomaten	Tee Birchermüesli (Naturjoghurt, Erdbeeren und Haferflocken)

### Mittag- und Abendessen

Ein vollständiges und ausgewogenes Mittag- bzw. Abendessen kann sowohl warm als auch kalt serviert werden, rasch zubereitet oder sehr aufwändig sein. Wenn Sie keine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen, vervollständigen Sie Ihr Menu durch eine Frucht oder ein Milchprodukt, da Sie sonst nicht Ihren Nährstoffbedarf abdecken können.

Im Folgenden finden Sie Mengenangaben, an denen Sie sich bei der Planung der Einkäufe orientieren können:

**Gemüse:** Es werden täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse empfohlen (davon 3 Gemüse und 2 Früchte). Wenn die 3 Portionen Gemüse auf das Mittagessen und das Nachtessen verteilt werden, planen Sie 180 g Gemüse pro Mahlzeit und pro Person ein.

**Stärkehaltiges Lebensmittel:** 1 Portion entspricht 75–125 g Brot oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Reis / Teigwaren / Polenta / Mehl / Getreideflocken (Trockengewicht) oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht).

**Eiweisshaltige Lebensmittel:** 1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Meeresfrüchte / Tofu / Quorn / Seitan oder 2–3 Eier oder 150–200 g Joghurt oder Frischkäse (Quark, Blanc battu, Hüttenkäse) oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 2 dl Milch.



*Einige Beispiele für ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen*

Gegrillte Pouletbrust Ratatouille Couscous  *****	Gemischter Salat Geschwellti Hüttenkäse mit Schnittlauch  *****	Tofuwürfel mit Champignons Kartoffelstock Karottensalat  *****
Grosser grüner Salat Spaghetti, Tomaten-Peperoni-Sauce Geriebener Käse  *****	Salat aus grünen Bohnen Vollkornbrot Geräucherte Forelle  *****	Krautstiel-Gratin <sup>1</sup> Dampfkartoffeln  *****
Pochierte Eier Spinat Quinoa  *****	Griechischer Salat <sup>2</sup> Pita-Brot  *****	Nasi goreng <sup>3</sup> Kohlsalat  *****
Rindsragout Polenta Broccoli  *****	Linzen mit Gemüse <sup>4</sup> Friseesalat und Mozzarella-Perlen  *****	Gemüse-Lasagne <sup>5</sup> Grüner Salat  *****
Fischfilet auf Lauchbett aus dem Ofen Vollkornreis Nüsslisalat	Kürbissuppe Roggenbrot Kräuterquark	Guten Appetit!

1 Das Gratin enthält Käse als eiweisshaltiges Lebensmittel.

2 Griechischer Salat bestehend aus Tomaten, Gurken und Feta.

3 Nasi goreng ist ein Reisgericht mit Gemüse und Poulet.

4 Linzen mit z.B. Sellerie, Karotten, Lauch.

5 Gemüse-Lasagne enthält bereits Käse als eiweisshaltiges Lebensmittel. Falls gewünscht, kann Hackfleisch ergänzt werden.



## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SGE, 2011**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorin

Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Angelika Hayer, Esther Infanger

### Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten sowie für die finanzielle Unterstützung durch die Gesundheitsförderung Schweiz.