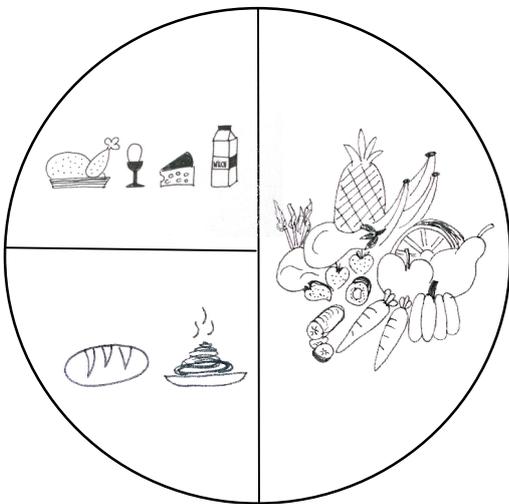


Tellercheck

Mach bei deinen Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) den Tellercheck. Schau dein Teller an und prüfe, ob alles im richtigen Verhältnis vorhanden ist.

ausgewogene Hauptmahlzeit



½ Teller Gemüse, Früchte oder Salat

¼ Eiweissanteil (mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, magere Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu)

¼ Kohlenhydratanteil (Kartoffel, Vollkornbrot, Hartweizengriessteigwaren, Reis, Haferflocken, Ebly, Couscous, Hirse....)

Wenig hochwertige Fette (Olivenöl, Rapsöl)

Genussmittel und Süsses bewusst, im Mass geniessen. Nur direkt nach der Hauptmahlzeit.