

Tabelle 1: Orientierungswerte der DGE für eine ausgewogene Ernährung. Menge ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, körperliche Aktivität. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand (modifiziert in Anlehnung an den **DGE- Ernährungskreis**).

Täglicher Verzehr			
Lebensmittelgruppe	Menge	Lebensmittel	Zusätzlich oder alternativ
Getreideprodukte/	4 - 6 Scheiben (200 - 300 g)	Brot	und
Kartoffeln	200 - 250 g	Kartoffeln	oder
	200 - 250 g	Nudeln	oder
	150 - 180 g	Reis	
	(vorzugsweise Vollkornprodukte)		
Gemüse	3 Portionen (insgesamt 400 g)	Gemüse	
	Mix aus gegartem Gemüse (200 - 300 g) und Rohkost (100 - 200 g)		
Obst & Nüsse	2 Portionen (insgesamt 250 g)	Obst	oder
	1 Portion	Obst	und
	25 g	Nüsse	
Milchprodukte	200 - 250 g	Milch/ Milchprodukte	und
	2 Scheiben (50 - 60 g)	Käse	
Fette/ Öle	10 - 15 g	Lein-, Raps-, oder Walnussöl	und
	15 - 30 g	Margarine oder Butter	
Getränke	1,5 - 2 Liter	Wasser und/oder ungesüßter Tee	
Wöchentlicher Verzehr			
Lebensmittelgruppe	Menge	Lebensmittel	Zusätzlich
Fleisch/Wurst/	max. 300 - 600 g	fettarmes Fleisch und Wurst	und
Fisch/Eier	1 Portion (80 - 150 g)	Seefisch*	und
	1 Portion (70 g)	fettreichen Seefisch*	und
	max. 3	Eier	

* Produkte mit anerkannten Zertifikaten, wie z. B. MSC für Meeresfischereien