

Fit dank gesunder Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein agiles Leben. Die Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) geben Hinweise auf die richtige Zusammenstellung von Nahrungsmitteln.

Ihr Ernährungsplan:

1. Getränke: 1,5 bis 2 l ungesüßt
2. Zum Sattessen:
 - a. Gemüse, Salat, Rohkost, Obst (5 a day)
 - i. 3 bis 4 x Gemüse
 - ii. 1 bis 2 x Obst (ca. 150g), eine Portion kann auch als Saft getrunken werden
 - b. Getreide, Kartoffeln
 - i. 5 Scheiben Vollkorn (eine Scheibe kann durch Müsli ersetzt werden)
 - ii. Eine Portion Reis oder Nudeln (Vollkorn, 80 g Roh bzw. 250 g gekocht)
 - iii. Eine Portion Kartoffeln (250 g), wenn möglich mit Schale
3. Zum Genießen
 - a. Wöchentlich
 - i. 1 bis 2 Portionen Seefisch (150 g fettarm, bzw. 70 g fettreich)
 - ii. 2 bis 3 Portionen Fleisch (max. 150 g)
 - iii. 2 bis 3 Portionen Wurst (max. 50 g)
 - iv. Bis zu 3 Eiern (auch verarbeitetes Ei)
 - b. Täglich:
 - i. 1 Glas Milch (-Produkt)
 - ii. 1 Becher (ca. 200g) Jogurt/Dickmilch/Kefir
 - iii. 2 Scheiben Käse
4. Zum Verfeinern
 - a. Fette + Öle: täglich (ca. 20 g Butter / Margarine; 15 g Pflanzenöl (Raps-, Olivenöl))
 - b. Süßigkeiten: max. eine Portion (1 Riegel Schokolade, Hand voll Nüsse)
 - c. Max. 1 Portion Alkohol ($\frac{1}{2}$ l Bier; $\frac{1}{4}$ l Wein; 2 cl Schnaps (Für Frauen nur die Hälfte))