

## Empfohlene Mengen pro Tag

Lebensmittelgruppe	Verzehrsempfehlung (täglich)
Getränke	etwa 1,5 L Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke. Empfehlenswert sind calciumreiche Mineralwässer mit > 400 mg Ca/L.
Gemüse	mind. 3 Portionen Entspricht insgesamt etwa 400 g.
Obst	mind. 2 Portionen  Eine Portion enstpricht etwa 100-200g frischem Obst, 25 g Trockenobst oder 100-200 ml Fruchtsaft/Smoothie.
Vollkorngetreide und Kartoffeln	<b>3 Portionen</b> Eine Portion entspricht ca. 60-75 g (roh) oder ca. 200-250 g (gegart) Getreide und Reis; 2-3 Scheiben à 50 g Vollkornbrot; 125-150 g (roh) Vollkornnudeln oder ca. 2-3 mittelgroße (ca. 200-350 g) Kartoffeln.
Hülsenfrüchte, Seitan (-produkte)	etwa 1 Portion  Eine Portion entspricht ca. 40-50 g (roh) oder ca. 150-220 g (gegart) Hülsenfrüchte oder 50-100 g Tofu, Tempeh, Lupinenprodukte, Seitan.
Milchalternativen (angereichert)	1-3 Portionen Eine Portion entspricht etwa 100-200 g Pflanzendrink oder Joghurt-Alternative.
Nüsse und Samen	1-2 Portionen  Eine Portion entspricht ca. 30 g.
Pflanzliche Öle und Fette	2-3 Portionen 2-3 Esslöffel, inkl. DHA- & EPA-haltige Öle bzw. Algenölkapseln.
Snacks, Süßigkeiten und Alkohol	Optional und in Maßen.
Besonderheiten <sup>2</sup>	Vitamin B12 Ganzjährige Supplementierung. Vitamin D Aufenthalte im Freien von April bis September, Supplemente. Jod Jodiertes Speisesalz, mit jodhaltigen Algen angereichertes Speisesalz oder Meeresalgen mit definiertem Jodgehalt, Supplemente. Selen Supplemente, Paranüsse mit definiertem Selengehalt.