

Der ideale Teller bei Normalgewicht



**Fett/Öl für
die Zubereitung**
1-2 KL (5-10g)



Als Dessert
eine Frucht oder
ein Joghurt oder
ein Quark etc.



- Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc.)
- Eine oder mehrere Gemüse-, Obstsorten (Salat, Karotten, Tomaten, Auberginen, Gurken, Pilze, Früchte)
- Ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Käse, etc.)

Der ideale Teller bei Übergewicht



**Fett/Öl für
die Zubereitung**
1-2 KL (5-10g)



Als Dessert
eine Frucht oder
ein Joghurt oder
ein Quark etc.



- Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc.)
- Eine oder mehrere Gemüse-, Obstsorten (Salat, Karotten, Tomaten, Auberginen, Gurken, Pilze, Früchte)
- Ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Käse, etc.)