



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.



## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

#### Getränke

**Täglich 1–2 Liter**, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

#### Gemüse & Früchte

**Täglich 5 Portionen** in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

**Täglich 3 Portionen.** Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: ► 75–125 g Brot/Teig oder ► 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder ► 180–300 g Kartoffeln oder ► 45–75 g Knäckebrot/Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

**Täglich 3 Portionen** Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: ► 2 dl Milch oder ► 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse.

**Täglich zusätzlich 1 Portion** eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: ► 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder ► 2–3 Eier oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse oder ► 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

#### Öle, Fette & Nüsse

**Täglich 2–3 Esslöffel** (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion** (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können **sparsam** Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke, salzige Knabberereien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** genießen.