

# FRÜHSTÜCKS-IDEEN

Für einen guten Start in den Tag



## PIKANT:

### Winter/Frühling:

- Dinkel-Vollkornbrot mit Kürbiskerntopfen + Karotten-Sticks
- Roggen-Vollkornbrot mit Butter und einem weichen Ei + Radieschen und Apfel

### Sommer/Herbst:

- Vollkorn-Knäckebrot mit Linsenaufstrich + Paprikastreiferl
- Sonnenblumen-Weckerl mit Butter und magerem Käse + Paradeiser und Pfirsich
- Gemüseomelette mit getoastetem Vollkornbrot

## SÜSS:

### Winter/Frühling:

- Müslimischung mit gehackten Nüssen, geriebenem Apfel, Naturjoghurt und Zimt
- Polenta mit Birne, Milch und Zimt
- Vollkorn-Buttermilch-Pancakes mit Tiefkühl-Beeren

### Sommer/Herbst:

- Vollkornbrot mit Topfen und Erdbeeren
- Gekochte Hirse mit Sojadrink, Zwetschgen und Walnüssen

**Nicht vergessen!** Auch Getränke, z. B. ein Kaffee oder ein Tee, gehören zu einem guten Frühstück!

# MITTAGESSEN-IDEEN

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht



## PIKANT:

### Winter/Frühling:

- Steirisches Käferbohnen-Chili
- Buntes Erdäpfel-Fisolengröstl
- Würziger Rotkrautstrudel mit Schafskäse, dazu Vogerlsalat
- Gemüsepfandl mit cremiger Polenta

### Sommer/Herbst:

- Ofen-Saibling mit saisonalem Gemüse und Erdäpfeln
- Kunterbunt gefüllte Paprika mit Tomatensauce
- Vollkornspaghetti mit Schwammerlsauce & Babyspinat

» Bei Bedarf eine kleine Nachspeise ergänzen, z. B. saisonales Obst und Milchprodukte.

**Nicht vergessen!** Auch Getränke, z. B. ein Glas Leitungswasser, gehören zu einem guten Mittagessen!

## SÜSS:

### Winter/Frühling:

- Dinkelschmarren mit Zwetschenröster
- Topfenstrudel mit Birnenmus
- Vollkorn-Apfelhockerl mit Zimt

### Sommer/Herbst:

- Süßer Grießauflauf mit Erdbeersauce
- Mohnnudeln mit Marillenröster
- Topfen-Beeren-Palatschinken

» Vor einer süßen Hauptspeise eine Gemüsesuppe oder einen Salat essen!

## DIE STEIRISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Eine Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Diese Unterlage wurde im Zuge des Ernährungsberatungsprogrammes für Menschen mit Übergewicht erstellt. Das Programm wird von der FH Joanneum, Institut Diätologie, umgesetzt. Das Literaturverzeichnis zur Unterlage ist online unter [www.gemeinsam-geniesSEN.at](http://www.gemeinsam-geniesSEN.at) zu finden.

Impressum: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Herrengasse 28, 8010 Graz, [www.gemeinsam-geniesSEN.at](http://www.gemeinsam-geniesSEN.at)  
Fotos: Gesundheitsfonds/Lunghammer, Werner Krug, istockphoto.com  
(Bildverzeichnis siehe btl.jy3V6oa3)  
2. Auflage, Oktober 2022

GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK

FH | JOANNEUM  
University of Applied Sciences

GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK

MEIN  
GESUNDER  
TELLER  
für ein leichteres Leben

Diese Unterlage zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Mahlzeiten gesund gestalten.  
Die steirische Ernährungspyramide bildet die Basis.

# ABENDESSEN-IDEEN

Leicht und g'schmackig



## PIKANT:

### Winter/Frühling:

- Kürbiscremesuppe mit Brot
- Ofengemüse mit Joghurt-Kräuter-Sauce
- Steirischer Hummus mit Vollkornbrot und Gemüsesticks
- Gmiasiger Rindfleischsalat mit Vollkornbrot

### Sommer/Herbst:

- Buntes saures Schüsserl (Käferbohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln) mit Bauernbrot
- Bauernbrot mit Räucherforellenfilet, Kren und Gemüse (Gurken, Tomaten)
- Radieschenaufstrich mit Kürbiskern-Weckerl und Gemüsesticks

## SÜSS:

### Winter/Frühling:

- Haferporridge mit Apfel und Nüssen
- Süße Polenta mit Kompott

### Sommer/Herbst:

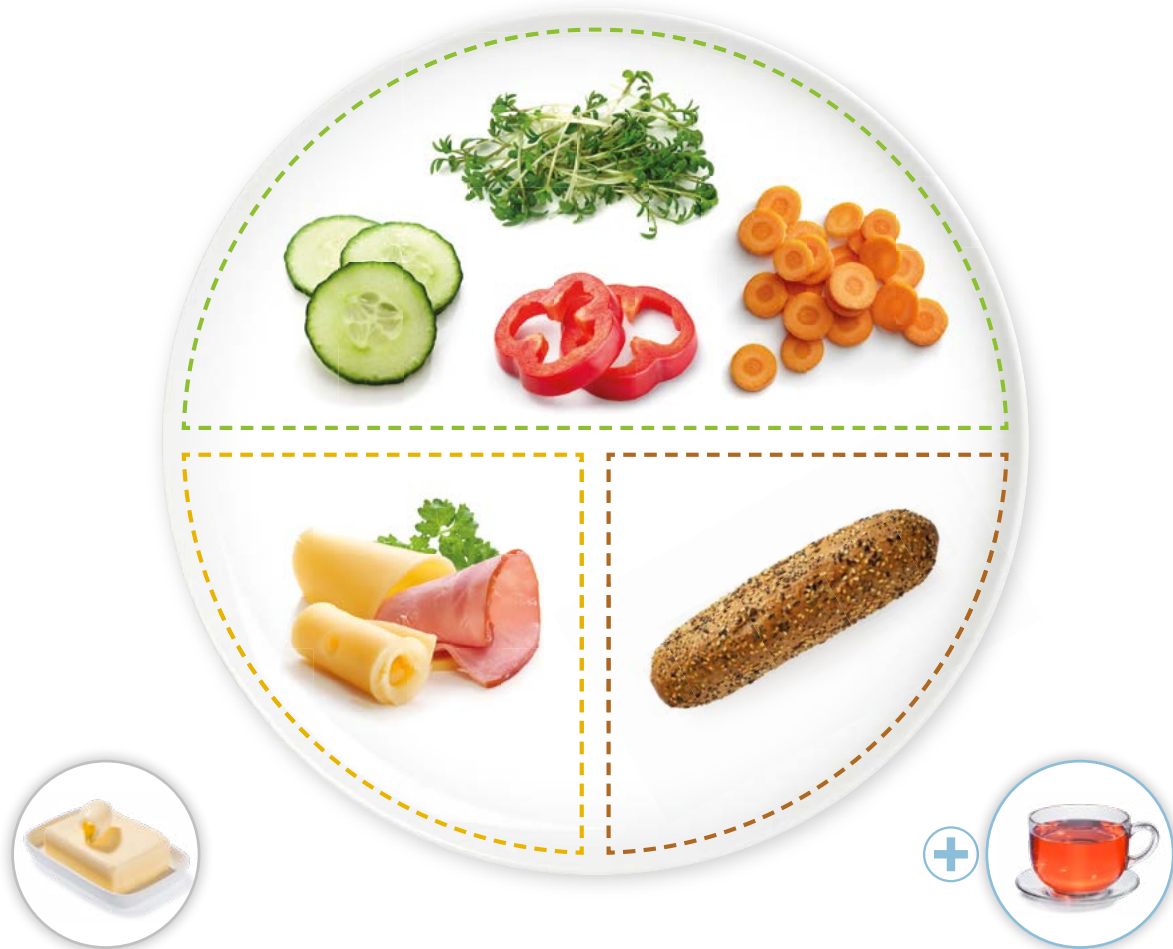
- Hirse-Topfen-Auflauf mit Himbeeren
- Gemüsecremesuppe und cremiger Dinkel-Milchreis mit Beeren

**Nicht vergessen!** Auch Getränke, z. B. ein Tee, gehören zu einem guten Abendessen!



# FRÜHSTÜCK

Für einen guten Start in den Tag – pikanter Teller



# SCHRITT FÜR SCHRITT

zu einem gesünderen Gewicht!

Für eine langfristige Gewichtsabnahme ist es empfehlenswert, dass Sie

✓ **mehr Energie verbrauchen, als Sie zuführen.**

Finden Sie das richtige Maß. Eine Nulldiät bringt nur den Jo-Jo-Effekt mit sich! Eine Einsparung von ca. 500 kcal pro Tag ist sinnvoll (in Einzelfällen auch mehr).

✓ **regelmäßig essen:**

Essen Sie drei Hauptmahlzeiten und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.

✓ **abwechslungsreich und naturbelassen essen und trinken:**

Essen Sie vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Vollkornprodukte. Schränken Sie den Konsum von energiereichen Getränken und Alkohol ein. Naschen Sie selten, aber ohne schlechtes Gewissen!

✓ **Ihren Alltag bewegter gestalten:**

Jeder zusätzliche Schritt ist wertvoll und gut! Darüber hinaus: Ausdauertraining ist wichtig. Denken Sie aber auch an das Krafttraining. Je mehr Muskulatur Sie haben, desto mehr können Sie essen, ohne zuzunehmen.

✓ **sich Ihre Einstellung zum Essen bewusstmachen:**

Essen Sie nicht aus Frust oder Langeweile. Essen Sie langsam, achtsam und mit Genuss!

BESONDERS  
WICHTIG

Der erste Schritt für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist der Blick auf den Teller. In diesem Folder finden Sie Vorschläge, wie Ihre Mahlzeit zusammengesetzt sein sollte. Versuchen Sie diese Empfehlungen bei der Speisengestaltung umzusetzen.

Unterstützung auf Ihrem Weg erhalten Sie bei GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

Mehr zum Programm erfahren Sie auf der Website [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at). Auf dieser Seite finden Sie auch passende Rezeptvorschläge! Besonders empfehlenswert sind die g'miasigen Rezepte.

½ DES TELLERS: Gemüse/Salat und Obst – je bunter, desto besser!

Beispiele:

**Saisonales und regionales Gemüse und Salat**

- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen, Paradeiser, Gurken, Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Pilze, Kraut, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli
- Endiviensalat, Vogelsalat, Rucola, Grazer Krauthäuptel, Kresse, Sprossen

Beispiele:

**Saisonales und regionales Obst**

- Äpfel, Birnen, Beeren, Zwetschken, Marillen, Pfirsiche, Kirschen, Weintrauben
- naturbelassene Tiefkühl-Beeren, ungezuckertes Obstmus, Kompott

GEMÜSE/SALAT  
UND OBST

¼ DES TELLERS:  
Eiweißquellen  
– bevorzugt pflanzlich!

Beispiele: **Pflanzliches Eiweiß**

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und Aufstriche daraus, Sojadrink (mit Kalzium angereichert), Sojajoghurt, Tofu, Tempeh

Beispiele: **Tierisches Eiweiß**

- Milch, Naturjoghurt, Topfen, Hüttenkäse, Käse, Eier, Schinken, Fleisch, Fisch

EIWEISS-  
QUELLEN

KOHL-  
HYDRATE

¼ DES TELLERS:  
Kohlenhydrate  
– volle Kraft voraus!

Beispiele: **Brot**

- Vollkornbrot, Roggenbrot, Knäckebrot

Beispiele: **Sättigungsbeilage**

- Getreideflocken, Hirse, Polenta, Vollkornnudeln, Rollgerste, Knödel, Dinkelreis, Kartoffeln, Buchweizen



**Hochwertige Fettquellen**

- Nüsse, Samen, Kerne: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Pflanzliche Öle: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl

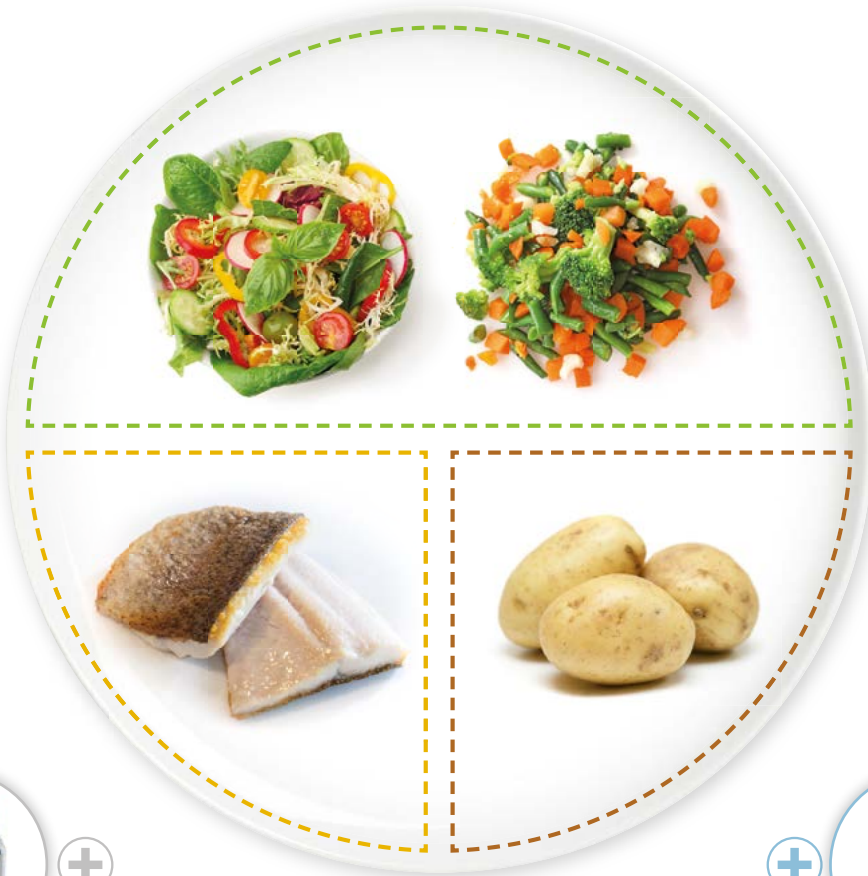


**Getränke**

- Zucker- und alkoholfrei, z. B. Wasser, Tee, Kaffee

# MITTAGESSEN

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht



# ABENDESSEN

Leicht und g'smackig

