

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-Berenen

Sommer/Herbst:

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

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 Vogersalat
- Gemüsepandl 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:

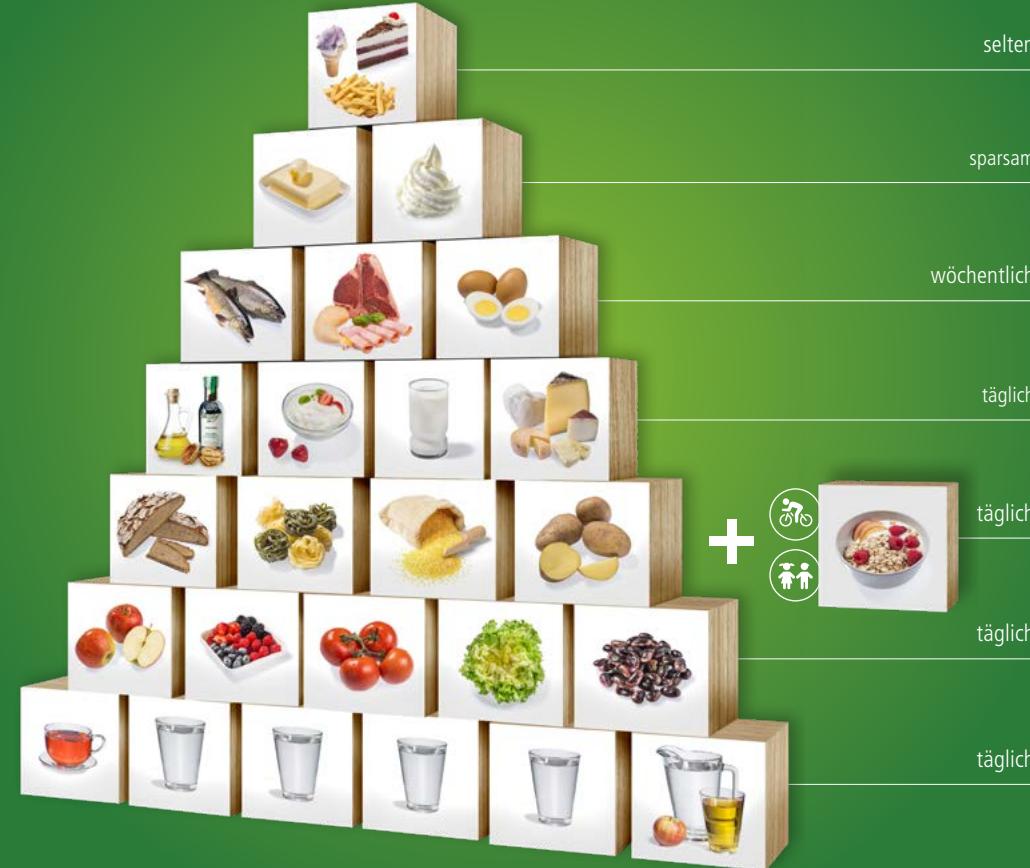
- Dinkelschmarren mit Zwetschkenröster
- Topfenstrudel mit Birnenmus
- Vollkorn-Apfelnockerl mit Zimt

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 Gesundheitsfonds 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-geniesen.at zu finden.

Impressum: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Herrngasse 28, 8010 Graz, www.gemeinsam-geniesen.at. Fotos: Gesundheitsfonds/Lunghammer, Werner Krug, istockphoto.com (Bildverzeichnis siehe bit.ly/3V6oacy). 2. Auflage, Oktober 2022.

GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS
STEIERMARK

FH JOANNEUM
University of Applied Sciences



**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

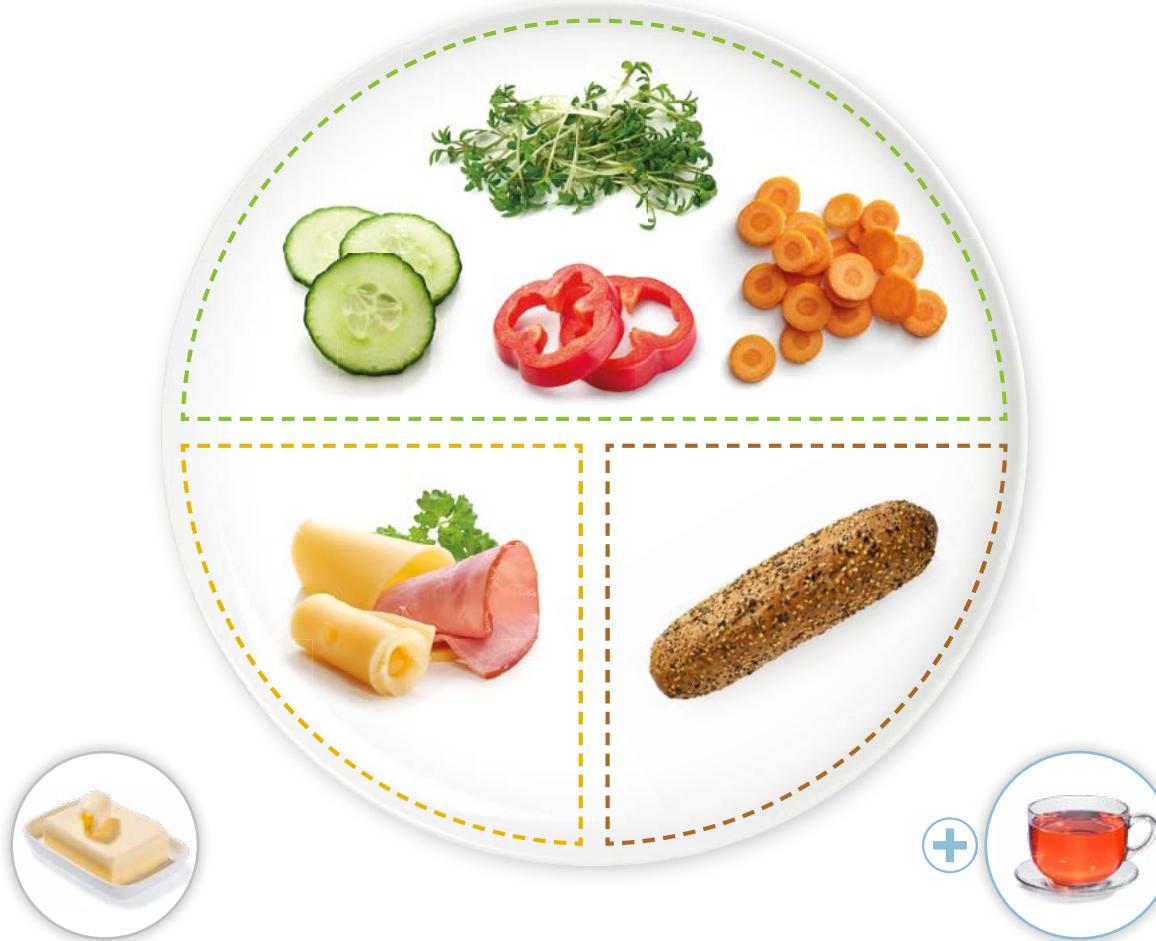
Sommer/Herbst:

- 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 GSUND GENIESSEN.

Mehr zum Programm erfahren Sie auf der Website www.gemeinsam-geniesen.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, Paradieser, Gurken, Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Pilze, Kraut, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli
- Endivienalat, Vogelsalat, Rucola, Grazer Krauthäuptel, Kresse, Spargen

Beispiele:

Saisonales und regionales Obst

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

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

Hochwertige Fettquellen

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

KOHLENHYDRATE

¼ DES TELLERS: Kohlenhydrate – volle Kraft voraus!

Beispiele: Brot

- Vollkornbrot, Roggenbrot, Knäckebrot

Beispiele: Sättigungsbeilage

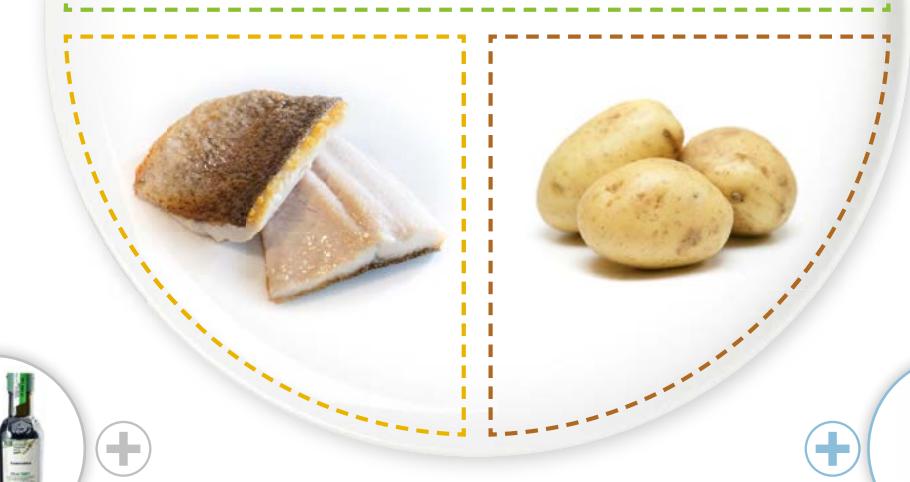
- Getreideflocken, Hirse, Polenta, Vollkornnudeln, Rollgerste, Knödel, Dinkelreis, Kartoffeln, Buchweizen

Getränke

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

MITTAGESSEN

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht



ABENDESSEN

Leicht und g'schmackig

