PORTIONSGRÖSSEN

	1 Portion =
Wasser	1 Glas, das in eine Hand passt
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 handflächengroßes Stück
Haferflocken	1 Handvoll
Erdäpfel, Nudeln, Reis (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas, das in eine Hand passt
Käse	2 handflächengroße, dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Hülsenfrüchte (gekocht)	1 Faust
Tofu	1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Eier	1 Ei
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst	Bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl, Butter	1 Esslöffel
Süßigkeiten	1 kleine Handvoll

Adaptiert nach BMASGPK, Österreichische Ernährungsempfehlungen (2024). https://shorturl.at/8sZW3

MEIN ZIEL: _____

Meine nächsten Schritte, um mein Ziel zu erreichen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

Der gesunde, steirische Teller unterstützt mich dabei!