**Das Tellerprinzip in Zahlen – Kombinieren Sie schlau Ihre Mahlzeiten!**

Gestalten Sie nach Belieben Mahlzeiten, die Ihnen schmecken.

Wählen Sie pro Mahlzeit aus jedem Baustein jeweils eine Komponente aus.

Tipp: Wenn Sie weiter abnehmen möchten, verzichten Sie bei einzelnen Mahlzeiten komplett auf die Kohlenhydrate.

Verwenden Sie frische Kräuter, Gewürze und Geschmackszutaten wie Senf oder Meerrettich für die Zubereitung. So gestalten Sie Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich.

+ gute Fette

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gemüse und Obst**  – Die Basis – | **Eiweiß**  – Der Sattmacher – | **Kohlenhydrate**  – Die Luxusbeilage – | **Fett**  – Der Geschmacksverstärker– |
| * 250 g Gemüse oder Pilze * 125 g Blattsalate * 125 g zuckerarmes Obst | * 125-150 g mageres Fleisch * 125-150 g Fisch * 125-150 g Meeresfrüchte * 150-250 g fettarme Milchprodukte (bevorzugt: Quark, Hüttenkäse oder Skyr) * 100 g Tofu * 50 g Hülsenfrüchte * 125 g Mozzarella * 100 g Fetakäse * 2 Eier * 50 g Hartkäse | * 20-30 g Haferflocken/ Getreideflocken * 1 dünne Scheibe Vollkornbrot * 150 g Kartoffeln * 30-40 g Reis, Teigwaren (Rohware) | * 1-2 TL Öl (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöl, Butter) * 10-20 g Nüsse, Kerne |