

## Idealer Teller

Eine Hauptmahlzeit sollte immer drei Anteile enthalten:  
eine grosse Portion Gemüse (etwa die Hälfte des Tellers)  
eine kleine Portion Eiweiss (etwa ein Viertel des Tellers) und  
eine kleine Portion Kohlenhydrate (das letzte Viertel des Tellers).

Als zusätzliche Hilfe bezüglich der Portionsgrösse kannst Du dich an deiner Hand orientieren. Eine Portion Eiweiss entspricht der Grösse deiner Handfläche, eine Portion Gemüse ist eine gut gefüllte Handfläche und die Beilage sollte ungefähr die Grösse deiner Faust haben.

Solltest Du von einer Mahlzeit nicht satt sein, hilft ein Stück reifes Obst oder etwas Kompott als Nachtisch. Du kannst zudem den Gemüseanteil deiner Mahlzeit erhöhen, geringfügig auch den Eiweissanteil.



Bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln solltest Du dich besonders am Abend zurückhalten oder als Ausgleich nach dem Essen noch etwas Sport oder einen langen Spaziergang machen.

### Tipp

Schau bei der Hauptmahlzeit auf den idealen Teller und schau genau hin, wie es dir geht. Wie lange bist Du satt und wie ist dein Bauchgefühl?

Probiere mind. einmal pro Woche ein neues Rezept aus.  
Wage Neues für mehr Abwechslung in deinem Speiseplan.

Achte auf dein Bauchgefühl beim Essen, nach dem Essen und auch in den Stunden danach. Achte auch darauf, wie lange Du nach den Mahlzeiten satt bist und wie es dir mit «Gelüsten» geht. Ein wohliger warmer Gefühl im Bauch ist immer ein gutes Zeichen, dass Nahrungsmittel für dich «richtig» sind. Blähungen, Aufstossen und Völlegefühl hingegen zeigen, dass Nahrungsmittel dir nicht gut tun.

Spüre wie es dir während und nach den Mahlzeiten geht.

**Melde dich für persönliche Beratung bei mir.**

