

Der ausgewogene Teller



© blv.admin.ch, sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch / 2025



Merkblatt zum
ausgewogenen Teller



Ernährungsempfehlungen
und Portionsgrößen



Schweizer
Ernährungsempfehlungen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV



Der ausgewogene Teller hilft Ihnen dabei, Ihre Hauptmahlzeiten gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Frühstück, Mittagessen und Abendessen enthalten idealerweise immer folgende Komponenten:

Getränke

ungesüsst

Empfohlene Menge pro
Hauptmahlzeit: **mind.**
1 Glas/Tasse (2 dl)



Früchte und Gemüse

Empfohlene Menge pro Hauptmahlzeit:
1-2 Portionen

Beispiele für 1 Portion



Getreideprodukte und Kartoffeln

Empfohlene Menge pro Hauptmahlzeit:
1 Portion

Beispiele für 1 Portion



Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Empfohlene Menge pro Hauptmahlzeit:
1 Portion

Beispiele für 1 Portion



Tipps

- Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Nüssen und Samen, z. B. als Zutat in einem Müesli, einem Salat, einer Suppe oder anderen warmen Speisen.
- Verwenden Sie zum Zubereiten und Verfeinern von Speisen ein hochwertiges Pflanzenöl wie z. B. Rapsöl.

