



## Tipp 5

### *Gesunde und lustvolle Menüplanung*

Den Menüplan möglichst vielfältig und ausgewogen gestalten. Um die Energie- und Nährstoffansprüche zu decken, ist es gut, wenn innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen für Abwechslung gesorgt wird.

- Megaportionen können schlapp und träge machen. Portionsgrösse der Situation anpassen.
- Zwischenmahlzeiten wie Früchte, Joghurt, Brot und Getränke einplanen; so kommt nicht plötzlich Heisshunger auf.
- Frucht- und Gemüsesäfte werten eine weniger ausgeglichene Mahlzeit auf.

#### **Weitere Informationen:**

[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)  
Broschüre «Rund um den Bauch»

# Gesunde und lustvolle Menüplanung leicht gemacht gewusst was – gewusst wie viel

Die Beispiele zeigen, wie Sie den Menüplan möglichst abwechslungsreich und ausgewogen gestalten können. Um die Energie- und Nährstoffansprüche zu decken, ist es gut, wenn Sie innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen für Abwechslung sorgen.



## Früchte

2 Portionen pro Tag in verschiedenen Farben



## Gemüse

3 Portionen pro Tag in verschiedenen Farben



## Getränke

1 bis 2 Liter pro Tag



## Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

3 bis 4 Portionen pro Tag, je nach Appetit



## Öle und Fette

2 EL Pflanzenöl und  
10 g Butter/Margarine und  
1 Handvoll Nüsse pro Tag



## Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

abwechslungsweise  
1 Portion pro Tag



## Milch und Milchprodukte

3 Portionen pro Tag



## Süssigkeiten

Eine kleine Süssigkeit, am besten nach dem Essen