








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung an 7 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 7 Verpflegungstage	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Pseudogetreide</li> <li>› Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> <li>› Kartoffeln, roh oder vorgegart</li> <li>› parboiled Reis oder Naturreis</li> </ul>	<b>mind. 21 × (mind. 3 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse	<b>mind. 21 × (mind. 3 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse
<b>Gemüse und Salat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	<b>21 × (3 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 2800 g, PAL 1,4: ca. 3100 g › davon: mind. 7 × Rohkost mind. 1–2 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 160 g 1 Portion kann täglich als Gemüsesaft oder Smoothie im Angebot sein.	<b>21 × (3 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 3300 g, PAL 1,4: ca. 3700 g › davon: mind. 7 × Rohkost mind. 2 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 210 g, PAL 1,4: ca. 220 g 1 Portion kann täglich als Gemüsesaft oder Smoothie im Angebot sein.
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<b>14 × (2 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 1700 g, PAL 1,4: ca. 1900 g › davon: mind. 7 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten mind. 3 × Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 70 g, PAL 1,4: ca. 90 g 1 Portion kann täglich als Obstsaft oder Smoothie im Angebot sein.	<b>14 × (2 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 1700 g, PAL 1,4: ca. 1800 g › davon: mind. 7 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten mind. 3–4 × Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 80 g, PAL 1,4: ca. 100 g 1 Portion kann täglich als Obstsaft oder Smoothie im Angebot sein.
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5 % Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> <li>› Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<b>mind. 14 × (mind. 2 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 1900 g, PAL 1,4: ca. 2200 g	<b>mind. 14 × (mind. 2 × täglich)</b> PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2400 g
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier<sup>2</sup></b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› mageres Muskelfleisch</li> <li>› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett</li> </ul>	<b>max. 3 × Fleisch / Wurstwaren in der Mittagsverpflegung</b> › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch Insgesamt in allen Mahlzeiten über 7 Verpflegungstage: PAL 1,2: ca. 320 g, PAL 1,4: ca. 380 g <b>1–2 × Fisch</b> PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g › davon: mind. 1 × fettreicher Fisch	<b>entfällt bei der ovo-lacto-vegetarischen Kost<sup>2</sup></b>
<b>Öle und Fette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> PAL 1,2: ca. 170 g, PAL 1,4: ca. 210 g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> PAL 1,2: ca. 180 g, PAL 1,4: ca. 200 g
<b>Getränke</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte- und Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b> mind. ca. 9 L	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b> mind. ca. 9 L

1 Bei den Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt.  
 2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde bei PAL 1,2 mit ca. 60 g, bei PAL 1,4 mit ca. 70 g Ei (Mischkost) bzw. bei PAL 1,2 mit ca. 110 g, bei PAL 1,4 mit ca. 130 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.