

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
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis 	mind. 21 × (mind. 3 × täglich) PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse	mind. 21 × (mind. 3 × täglich) PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	21 × (3 × täglich) 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.	21 × (3 × täglich) 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.
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	14 × (2 × täglich) 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.	14 × (2 × täglich) 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.
Milch und Milchprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 14 × (mind. 2 × täglich) PAL 1,2: ca. 1900 g, PAL 1,4: ca. 2200 g	mind. 14 × (mind. 2 × täglich) PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2400 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch › Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	max. 3 × Fleisch / Wurstwaren in der Mittagsverpflegung › 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 1–2 × Fisch PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g › davon: mind. 1 × fettreicher Fisch	entfällt bei der ovo-lacto-vegetarischen Kost²
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 170 g, PAL 1,4: ca. 210 g	Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 180 g, PAL 1,4: ca. 200 g
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	Getränke sind jederzeit verfügbar mind. ca. 9 L	Getränke sind jederzeit verfügbar 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.