

MEIN
GESUNDER,
STEIRISCHER
TELLER



SCHRITT FÜR SCHRITT

DIE GESUNDHEIT FÖRDERN!

Dieses Teller-Modell zeigt, wie man Mahlzeiten gesund gestalten kann. Der Teller sollte halb voll mit Gemüse oder Obst sein. Ein Viertel wird mit Eiweiß und das letzte Viertel mit Kohlenhydraten gefüllt. Zu dem Essen gehören gesunde Fette und ein Getränk. Versuchen Sie, diese Tipps bei der Essensplanung anzuwenden.

Verwenden Sie am besten Produkte aus der Steiermark für die vorgeschlagenen Gerichte. Man kann die Vorschläge für Mahlzeiten an die eigenen Wünsche anpassen. Tauschen Sie zum Beispiel vorgeschlagene Gemüse- und Obstsorten nach Ihren Vorlieben und Saison aus!

Am besten besprechen Sie den Teller im Rahmen einer professionellen Ernährungsberatung!

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN unterstützt Sie.



Ernährungsberatung

FRÜHSTÜCKS-IDEEN



PIKANT:

Winter/Frühling:

- Dinkel-Vollkornbrot mit Kürbiskerntopfen, dazu Karotten-Sticks
- Roggen-Vollkornbrot mit Butter und einem weichen Ei, dazu Radieschen und Apfel

Sommer/Herbst:

- Vollkorn-Knäckebrötchen mit Linsenaufstrich und Paprikastreiferl
- Sonnenblumen-Weckerl mit Butter, magerem Käse, Paradeiser und Pfirsich
- Gemüse-Omlette mit getoastetem Vollkornbrot

SÜSS:

Winter/Frühling:

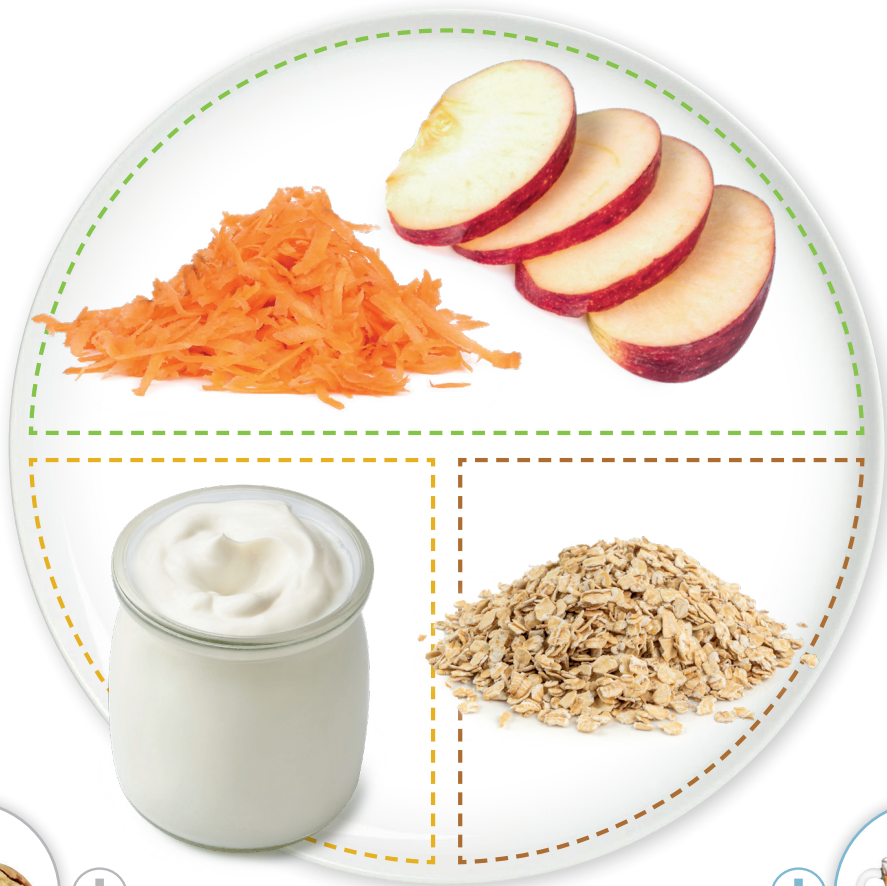
- Karotten-Apfel-Birchermüsli mit gehackten Nüssen
- Polenta mit Birne, Milch und Zimt
- Vollkorn-Buttermilch-Pancakes mit Tiefkühl-Beeren

Sommer/Herbst:

- Vollkornbrot mit Topfen und Erdbeeren
- Gekochte Hirse mit Sojadrink, Zwetschken und Walnüssen

Nicht vergessen! Auch Getränke, zum Beispiel ein Kaffee oder ein Tee, gehören zu einem guten Frühstück!

FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN-IDEEN



PIKANT:

Winter/Frühling:

- Steirisches Käferbohnen-Chili
- Würziger Rotkrautstrudel mit Schafskäse
- Gemüsepfandl mit cremiger Polenta und gebratenen Tofustreifen

Sommer/Herbst:

- Ofen-Saibling mit saisonalem Gemüse und Erdäpfeln
- Buntes Erdäpfel-Fisolengröstl mit Schafskäse
- Kunterbunt gefüllte Paprika mit Tomatensauce
- Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese

» Bei Bedarf eine kleine Nachspeise ergänzen, zum Beispiel saisonales Obst mit einem Milchprodukt.

SÜSS:

Winter/Frühling:

- Dinkelschmarren mit Zwetschenröster
- Vollkorn-Apfelnockerl mit Zimt

Sommer/Herbst:

- Süßer Grießauflauf mit Erdbeersauce
- Polentatommerl mit Marillenröster
- Topfen-Beeren-Palatschinken

» Vor einer süßen Hauptspeise eine Gemüsesuppe oder einen Salat essen!

Nicht vergessen! Auch Getränke, zum Beispiel ein Glas Leitungswasser, gehören zu einem guten Mittagessen!

MITTAGESSEN



ABENDESSEN-IDEEN



PIKANT:

Winter/Frühling:

- Kürbis-Linsen-Cremesuppe mit Brot
- Ofengemüse mit Joghurt-Kräuter-Sauce
- Steirischer Käferbohnen-Hummus mit Vollkornbrot und Gemüsesticks
- Gmiasiger Rindfleischsalat mit Vollkornbrot

Sommer/Herbst:

- Buntes saures Schüssel (Käferbohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln) mit Bauernbrot
- Räucherforellenfilet, Kren und Gemüse (Gurken, Tomaten) mit Bauernbrot
- Radieschenaufstrich mit Kürbiskern-Weckerl und Gemüsesticks

SÜSS:

Winter/Frühling:

- Haferporridge mit Apfel und Nüssen
- Süße Polenta mit Kompott

Sommer/Herbst:

- Hirse-Topfen-Auflauf mit Pfirsich
- Gemüsecremesuppe und cremiger Dinkel-Milchreis mit Beeren

Nicht vergessen! Auch Getränke, zum Beispiel ein Tee, gehören zu einem guten Abendessen!

ABENDESSEN



½ DES TELLERS: Gemüse/Salat und Obst – je bunter, desto besser!

Saisonales und regionales Gemüse und Salat

- Paradeiser, Gurken, Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Pilze, Kraut, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli, etc.
- Endiviensalat, Vogerlsalat, Rucola, Grazer Krauthäuptel, Kresse, Sprossen, etc.
- naturbelassenes Tiefkühl-Gemüse

Saisonales und regionales Obst

- Äpfel, Birnen, Beeren, Zwetschken, Marillen, Pfirsiche, Kirschen, Weintrauben, etc.
- naturbelassene Tiefkühl-Beeren, ungezuckertes Obstmus, Kompott, etc.

**GEMÜSE/SALAT
UND OBST**

¼ DES TELLERS: Eiweißquellen

– bevorzugt pflanzlich!

Pflanzliches Eiweiß

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und Aufstriche daraus, Sojadrink (mit Kalzium angereichert), Sojajoghurt, Tofu, Tempeh, Sojagranulat, etc.

Tierisches Eiweiß

- Milch, Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen, Hüttenkäse, Käse, Eier, Schinken, Fleisch, Fisch, etc.

**EIWEISS/
PROTEINE**

**KOHLEN-
HYDRATE**

¼ DES TELLERS: Kohlenhydrate

– bevorzugt Vollkorn!

Brot und Gebäck

- Vollkornbrot, Roggenbrot, Knäckebrot, Vollkornweckerl, Grahamweckerl, etc.

Sättigungsbeilage

- Haferflocken, Hirse, Polenta, Vollkornnudeln, Rollgerste, Knödel, Dinkelreis, Kartoffeln, Buchweizen, etc.



Hochwertige Fettquellen

- Nüsse, Samen, Kerne: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.
- Pflanzliche Öle: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl, etc.



Getränke

- Zucker- und alkoholfrei, zum Beispiel Wasser, Tee, Kaffee



Auf unserer Website finden Sie passende **REZEPTE** zu den vorgeschlagenen Gerichten.



Sie wollen gesund und günstig kochen?
Unsere **CHECKLISTE** hilft Ihnen dabei.