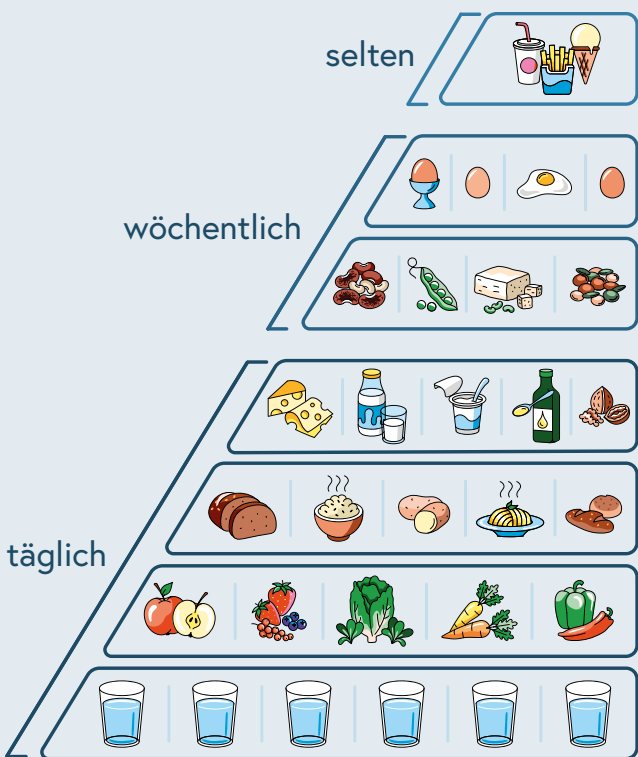


Die Österreichische Ernährungspyramide

ohne Fisch und Fleisch



Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter. Am besten ist Wasser.



Gemüse und Obst

Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst.

Setzen Sie auf Vielfalt und Abwechslung und genieße Sie Gemüse und Obst am besten roh. Eine Portion ist so groß wie eine Faust.



Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 5 Portionen Getreide und Erdäpfel:

1 Portion entspricht dabei 2 geballten Fäusten oder 1 Handfläche. Essen Sie verschiedene Getreidesorten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.



Milch und Milchprodukte

Essen Sie täglich 3 Portionen Milchprodukte: 2 Portion „weiß“ (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (z. B. Käse). 1 Portion entspricht einem Glas oder 2 dünnen Scheiben.



Öle, Fette, Nüsse und Samen

Nehmen Sie täglich 2 Portionen Öle, Fette, Nüsse und Samen zu sich. 1 Portion entspricht dabei 1 Esslöffel Öl oder 2 Esslöffel Nüsse und Samen. Essen Sie pflanzliche Produkte, die viele Omega-3-Fettsäuren haben (z. B. Rapsöl, Leinöl, Walnüsse und daraus hergestellte Öle).



Hülsenfrüchte und Produkte daraus

Essen Sie wöchentlich mindestens 4 Portionen Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen) und Produkte aus Hülsenfrüchten (z. B. Tofu, Tempeh). 1 Portion entspricht dabei 1 geballten Faust oder 1 Stück so groß wie 1 Handteller und so dick wie 1 Finger.



Eier

Essen Sie pro Woche bis zu 4 Eier.



Fettes Süßes und Salziges

Essen Sie Fettes, Süßes und Salziges selten und höchstens eine kleine Hand voll.

Hinweise zur vegetarischen Ernährung

Wichtige Nährstoffe, auf die vegetarisch lebende Menschen verstärkt achten sollten:

Omega-3-Fettsäuren	Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, Walnussöl
Vitamin B12	Milchprodukte, Eier
Eisen	Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorn, Gemüse, Beerenobst
Zink	Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Ölsamen, Nüsse
Jod	Jodiertes Speisalz, Milchprodukte, Eier



Der gesunde und nachhaltige Teller © BMASGPK / Fotostudio Mayer mit Hut

Mehr Farbe, Vielfalt und Abwechslung – der gesunde und nachhaltige Teller macht's vor!

1/2 des Tellers Gemüse und Obst

Gemüse und Obst liefern wichtige Nährstoffe und leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

1/4 des Tellers Vollkorngetreide und Erdäpfel

Vollkorngetreide und Erdäpfel machen lange satt und geben gleichmäßig Energie. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

1/4 des Tellers Proteinbeilagen

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind wertvolle pflanzliche Proteinquellen. Eier, Fisch oder fettarmes Fleisch können die Lebensmittelauswahl ergänzen. Milchprodukte am besten in fettärmeren Varianten wählen.

Lebensmittel	Portionsgröße
Wasser	1 Glas
Obst	1 Faust
Gemüse	1 Faust
Brot/Gebäck	1 Handfläche
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Erdäpfel	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Hülsenfrüchte (gekocht)	1 Faust
Tofu, Tempeh	1 Faust
Milch/Joghurt	1 Glas
Käse	2 dünne Scheiben (Handfläche)
Eier	1 Ei
Nüsse/Samen	2 Esslöffel
Fette & Öle	1 Esslöffel



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK), Stubenring 1, A-1010 Wien, Verlags- und Herstellungsort: Wien 2026, Druck: BMASGPK