

# Gesunde Ernährung: die richtige Menge und Zusammensetzung macht den Unterschied.

## Flüssigkeit am Tag

- mind. 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee



Fotos v.l.n.r.: Getty / kedsanee, Manu We



## Obst, Gemüse bzw. Salat am Tag

- max. 2 x Obst



Fotos v.l.n.r.: Getty / Science Photo Library, Judy Unger, Lauren Burke, Muhla1, View Stock, Creative Crop, Antagain, kutay tanir

- mind. 3x Gemüse (roh und gekocht) oder Salat



Fotos v.l.n.r.: Getty / kg foto, Yevgen Romanenko, subjug, Nenov, mbbirdy, Josef Mohyla, Joff Lee, Minh Hoang Cong

## Kohlenhydrate am Tag

- 3-5x Getreide (Vollkorn), Kartoffeln, Reis  
(und daraus hergestellte Produkte wie z. B. Haferflocken, Brot, Teigwaren)



Fotos v.l.n.r.: Depositphotos / natika, NewAfrica, cristi180884, monticello, LumenSt

## Eiweiß am Tag

- 2-3 x Milch und Milchprodukte



Fotos v.l.n.r.: Getty / pjohson1, Depositphotos / melika, Getty / YevgenRomanenko, Depositphotos / JPCPROD

## Eiweiß pro Woche

- mind. 3 x Hülsenfrüchte
- 3 Eier
- 1 x Fleisch/ -ersatz
- 1 x Fisch
- 1 x wahlweise Fleisch/-ersatz oder Fisch



Fotos v.l.n.r.: Depositphotos / Elena Schweitzer; Getty / domin domin, LOVE LIFE, Misses Jones

## Nüsse, Kerne oder Samen am Tag

- 2 Esslöffel (EL)



## Öle und Fette am Tag

- 1 EL zum Kochen und Salat: sparsam Streichfett



## Portionsempfehlungen





Nahrungsmittel	Empfohlene Menge	Menge pro Portion	Menge entspricht ...
<b>GETRÄNKE am Tag</b>	mind. 1,5 Liter Wasser, Tee (ungesüßt)		1 Glas: 250 ml 1 Tasse: 200 ml
<b>GEMÜSE/SALAT OBST am Tag</b>	mind. 3 Portionen Gemüse max. 2 Portionen Obst	1 Portion = 	Gemüse gegart: 200-300 g Rohkost: 100-200 g Salat: 75-100 g Obst: 125-150 g
<b>KOHL- HYDRATE am Tag</b>	4 Portionen	1 Portion = 	Brot/Gebäck: 50-70 g Müsli/Flocken: 50-60 g Reis/Getreide: 50-60 g roh, (150-180 g gekocht) Nudeln: 65-80 g roh, (200-250 g gekocht) Bevorzugen Sie Vollkorn. Kartoffeln: 200-250 g
<b>EIWEISS am Tag</b>	2-3 Portionen	1 Portion = 	Milch, Joghurt: 150-200 ml Topfen, Hüttenkäse: ~150 g Käse: 50-60 g
<b>EIWEISS pro Woche</b>	mind. 3 Portionen Hülsenfrüchte max. 3 Eier 1 Portion Fleisch/-ersatz 1 Portion Fisch 1 Portion wahlweise Fleisch/-ersatz oder Fisch	1 Portion = 	Hülsenfrüchte: 50 g roh, (150 g gekocht) 1 Ei Tofu-, Seitan- und Lupinen- produkte: 80 g Fisch, Fleisch: 130-150 g Wurst: 50 g
<b>ÖLE/FETTE NÜSSE/KERNE/SAMEN am Tag</b>	2 Portionen		Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Nüsse, Kerne, Samen: 2 EL Butter, Margarine: sparsam

Foto: Getty/ThomasNorthcut

Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperliche Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.

## Beispiele für Mahlzeiten

### Frühstück

- 1 Portion Obst (150 g)
- 1 Joghurt (200 ml)
- 1 Portion Haferflocken (50 g)
- 1 Portion Nüsse (2 EL)



Fotos: Depositphotos / oben: maxpro, li.: JPCPROD, re.: crísti180884



Fotos: Depositphotos / oben: Jessivanova, li.: MissesJones, re.: zhekos

### Mittagsessen

- 1 Portion Kartoffeln (250 g)
- 1 Stück Fisch (150 g in ½ Esslöffel Öl gebraten)
- 1 Portion Salat (100 g mit je ½ Esslöffel Öl)
- 1 Portion Gemüse (200-300 g)

### Abendessen

- 1 Portion Gemüse Rohkost (200 g)
- 2 Scheiben Vollkornbrot (je 70 g)
- 1 Portion Hüttenkäse (150 g)
- 1 Portion Aufstrich aus Hülsenfrüchten gekocht (125 g)
- 1 Portion Obst (150 g)



Foto: Depositphotos / Elena Schweitzer



Fotos: Depositphotos / oben: zhibgyky1961, li.: melika, re.: Narodenko

© Wiener Gesundheitsverbund, 2025

Impressum: Wiener Gesundheitsverbund, Generaldirektion, 1030 Wien, Thomas-Kleist-Platz 7/1, Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Vorstandsressort Unternehmenskommunikation. Die Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit den Diätolog\*innen der Kliniken des Wiener Gesundheitsverbundes, Fotos und Grafiken: Getty Images, Depositphotos, Gestaltung: kroupa & henke mediendesign, gedruckt auf ökologischem Papier gemäß Mustermappe „Ökokauf Wien“, Stand: 12/2025