

# Optimaler Teller

## *Erwachsene vegetarisch*

Das Tellermodell zeigt das Mengenverhältnis von Lebensmitteln für eine ausgewogene, vollständige Mahlzeit für gesunde Erwachsene. Eine ausgewogene Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) setzt sich für gesunde Erwachsene aus 2/5 stärke-reichen Lebensmitteln, 2/5 Gemüse/Früchte und 1/5 proteinreichen Lebensmitteln zusammen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen können sowohl zu den Protein als auch zu den Stärkelieferanten gezählt werden. Zu einer vollständigen Mahlzeit gehört auch immer mindestens ein Glas Wasser oder ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee dazu. Das Mengenverhältnis des optimalen Tellers kann auch bei zusammengesetzten Mahlzeiten wie Pizza, Lasagne oder Reissalat eingehalten werden. Bei der Pizza kannst du zum Beispiel für einen genug hohen Gemüseanteil beim Belag sorgen oder du nimmst dir ein kleineres Stück und ergänzt es durch einen bunten Salat oder eine Gemüsesuppe.

