

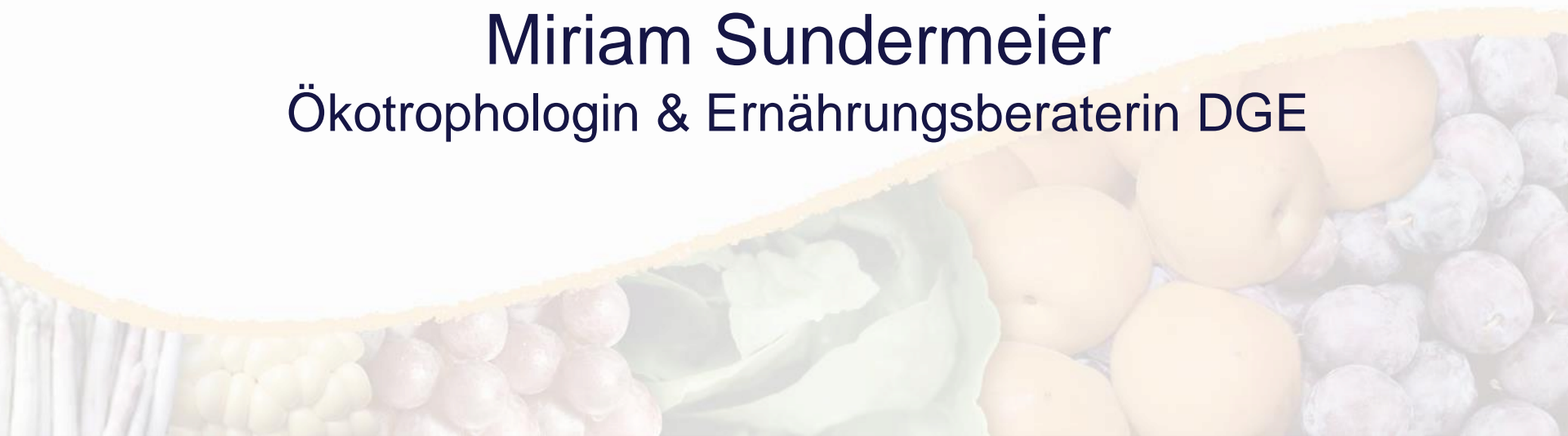


Gesund essen

mit großen Packungen & kleinem Geldbeutel

Miriam Sundermeier

Ökotrophologin & Ernährungsberaterin DGE





Das erwartet Sie heute:

- Gemüse & Obst – 5 am Tag
- Energiedichte von Lebensmitteln
- Mit kleinem Geldbeutel zu großem Genuss





Gemüse & Obst – 5 am Tag

- **Vitamine und Mineralstoffe** tragen dazu bei, dass wir **gesund bleiben** und uns **fit und wohl fühlen.**





Gemüse & Obst – 5 am Tag

- 3 Portionen Gemüse & 2 Portionen Obst
- 1 Portion = 1 Hand voll





Energiedichte von Lebensmitteln

- **Kaloriengehalt (kcal)
von Lebensmitteln pro 100g**



Energiedichte von Lebensmitteln

- **Über 200 kcal = hohe Energiedichte**
(wenig Wasser, viel Zucker und/oder Fett,
wie belegte Brote, Gebäck, Süßigkeiten)

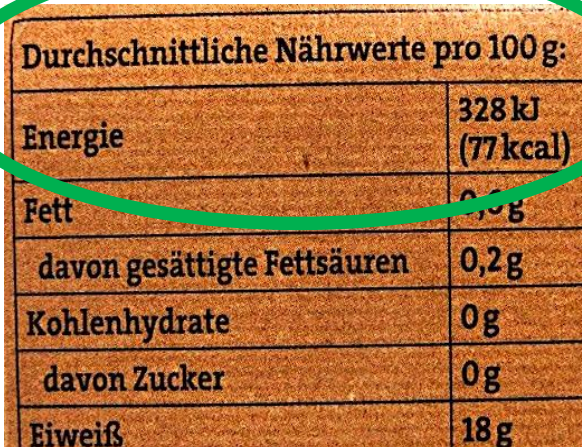


Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:	
Energie	1619 kJ / 384 kcal
Fett	6,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	64 g
davon Zucker	3,1 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	12 g

384 kcal pro 100 g
liegt über 200 kcal
= hohe Energiedichte

Energiedichte von Lebensmitteln

- **unter 200 kcal = niedrige und mittlere Energiedichte**
(viel Wasser, Gemüse und Obst, mageres Fleisch, magerer Fisch)



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:	
Energie	328 kJ (77 kcal)
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	18 g

77 kcal per 100 g
liegt unter 200 kcal
= **niedrige Energiedichte**



Energiedichte von Lebensmitteln

- Lebensmittel mit **niedriger Energiedichte:**
 - **halten schlank**
 - **machen satt**
 - **unterstützen Ihre Gesundheit**



Eine Zutat – große Vielfalt

- Tiefgekühltes Gemüse ist **genauso gesund** wie frisches, **günstig & haltbar**
- **Gerichte mit viel Gemüse haben eine niedrige Energiedichte**
- Die Vielfalt genießen:
Genuss ist erlaubt & erwünscht!



Eine Zutat – große Vielfalt

- 16 leckere und einfache Gerichte aus 4 verschiedenen Gemüsesorten
- Regional & saisonal



Zucchini
Porree & Lauch
Karotten
Tomaten



**Vielen Dank
und guten Appetit!**

