



Darstellung eines ausgewogenen Tellers anhand einer Auswahl regionaler, geeigneter Lebensmittel: ½ Gemüse und Obst (davon ¾ Gemüse, ⅓ Obst), ¼ Proteinlieferanten wie Hülsenfürchte, Milchprodukte, Eier und Fleisch (vorwiegend pflanzlich) und ¼ Getreide (vorzugsweise Vollkorn) und Kartoffeln. Zubereitung vorzugsweise mit pflanzlichen Ölen. Täglich mindestens 1,5 l Wasser trinken; Quelle: BMSGPK (2024): Der gesunde und nachhaltige Teller; Stand 04/2025