



Getreide & Kartoffeln



(Vollkorn-)Getreideprodukte und Kartoffeln liefern wertvolle Nährstoffe und dürfen auf dem Teller nicht fehlen.

Empfohlen werden 1 - 2 Portionen à 40 - 80g Getreideprodukte zu jeder Mahlzeit und bis zu 3 Portionen à 150 - 200g Kartoffeln pro Woche.

- Amaranth, Quinoa
- Dinkelbrot¹
(wenn verträglich, Brote mit Hefe oder Sauerteigführung, ansonsten Brote mit Weinsteinbackpulver)
- Hafer¹
- Hirse
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Dinkelpasta¹
- Polenta
- Reis
- ...

Milchprodukte



Milchprodukte sind hervorragende Protein- und Calciumquellen. Empfehlenswert sind 2 Portionen à 125 - 200g Milch und Milchprodukte bzw. bis zu 100g Käse täglich.

- Frischkäse⁷ und Ricotta⁷
- Hart- und Schnittkäse⁷
(Butterkäse⁷, Geheiratskäse⁷, junger Gouda⁷)
- Milch⁷
(Kuhmilch⁷, Ziegenmilch⁷, ...)
- Mascarpone⁷
- Pflanzendrink
(Haferdrink¹, Reisdink, ...)
- Quark⁷
- Weichkäse⁷
(Burrata⁷, Mozzarella⁷, ...)
- ...

Gemüse



Gemüse wird in der mediterranen Ernährung reichlich verzehrt. Empfohlen wird: mind. 2 Portionen à 150 - 200g pro Mahlzeit*.

- Artischocke
- Fenchel
- Gurke
- Karotten, Pastinaken und Rote Beete
- Knollensellerie⁹, Stangensellerie⁹
- Kohl (Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, Rotkohl, Weißkohl, ...)
- Kürbis
- Mais
- Paprika
- Pak Choi
- Radieschen
- Salate
(Feldsalat, Blattsalate, Chicoree, Eisbergsalat, Endiviensalat ...)
- Spargel (grüner und weißer)
- Zucchini
- ...

* Hinweis: Die Menge zum Frühstück darf kleiner ausfallen.

Kräuter & Gewürze



Die mediterrane Ernährung lebt von frischen Kräutern und Gewürzen – verwende sie deswegen gerne reichlich. Mit Salz hingegen soll sparsam umgegangen werden.

- Weiße Zwiebeln
- Gewürze wie z.B. Koriandersamen, Kurkuma, mildes Paprikapulver, Zimt, ...
- Kräuter wie z.B. Basilikum, Koriander, Minze, Oregano, Petersilie, Thymian, ...
- ...

Obst



Obst wird reichlich verzehrt und dient häufig als "Dessert". Die Empfehlung lautet: 1 - 2 Portionen à 150 - 200g pro Mahlzeit.

- Apfel
- Aprikose
- Beeren (Blaubeeren, Brombeere, Johannisbeere, ...)
- Granatapfel
- Kaki
- Kirschen
- Litschi
- Melone
(Honigmelone, Wassermelone, ...)
- Nektarine
- Pfirsich
- Trauben¹²
- ...

Eier & Fleisch



Fleisch und Eier werden in der mediterranen Ernährung nur in moderaten Mengen verzehrt. Empfehlenswert sind 2 Portionen à 100 - 150g Geflügel und maximal 2 Portionen à 100 - 150g Rind** pro Woche. Bitte achte hier auf deine Verträglichkeit und greife auf Wachteile zurück. Achte bei tierischen Produkten außerdem immer auf die Frische und halte die Kühlkette ein.

- Wachteile³
- Geflügel
(Hähnchen, Pute, Ente, Truthahn, Wachtel ...)
- Mageres Rind bzw. Kalb**
(Filet, Kotelett, Roastbeef, ...)
- ...

** Hinweis: Hier gilt – je weniger desto besser.



Fisch & Meeresfrüchte



Fisch ist ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung. Empfohlen werden mindestens 2 Portionen à 100 - 150g Fisch pro Woche. Achte für eine gute Verträglichkeit darauf, nur sehr frischen oder tiefgekühlten Fisch zu verzehren.

- Fettarmer Fisch⁴ (Forelle⁴, Kabeljau⁴, Karpfen⁴, Rotbarsch⁴, Scholle⁴, Seehecht⁴, Seelachs⁴, ...)
- Fettreicher Fisch⁴ (Hering⁴, Lachs⁴, Makrele⁴, Thunfisch⁴)
- ...

Nüsse & Saaten



Nüsse und Saaten eignen sich gut als Snack oder als Teil einer Mahlzeit. Empfehlenswert sind 1 - 2 Portionen à 30g täglich.

- Saaten (Chiasamen, Flohsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskerne, ...)
- Nuss- und Saatenmus (Macadamiamus⁸, Kürbiskernmus)
- Nüsse⁸ (Macadamia⁸, Paranuss⁸, Pistazie⁸, ...)
- ...

Gesunde Fette



Olivenöl steht hier ganz klar auf dem ersten Platz. Hiervon sollten mindestens 3 EL am Tag verzehrt werden.

Hochwertige pflanzliche Öle sind dazu eine gute Ergänzung.

- Natives Olivenöl Extra
- Kürbiskernöl (kaltgepresst)
- Leinöl (kaltgepresst)
- Rapsöl (kaltgepresst)
- ...

Hülsenfrüchte



Hülsenfrüchte sind wahre Nährstoffbomben, aber auch problematisch bei einer Histaminunverträglichkeit. Integriere Hülsenfrüchte daher nur in deinen Essalltag, wenn du sie auch verträgst.

Allergenkennzeichnung

- ¹ Glutenhaltiges Getreide
- ² Krebstiere
- ³ Eier
- ⁴ Fisch
- ⁵ Erdnüsse
- ⁶ Sojabohne
- ⁷ Milch

- ⁸ Schalenfrüchte
- ⁹ Sellerie
- ¹⁰ Senf
- ¹¹ Sesam
- ¹² Schwefeldioxid und Sulfite
- ¹³ Lupinen
- ¹⁴ Weichtiere

Persönliche Notizen