



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
- Brot¹ (Sauerteigbrot¹, Vollkornbrot¹, ...)
- Buchweizen
- Bulgur¹, Couscous¹
- Hafer¹
- Kartoffeln
- Pasta¹
- Polenta
- Reis
- Süßkartoffeln
- ...

Eier & Fleisch



Fleisch und Eier werden in der mediterranen Ernährung nur in moderaten Mengen verzehrt. Empfehlenswert sind 2 - 4 Eier, 2 Portionen à 100 - 150g Geflügel oder Hase, max. 2 Portionen à 100 - 150g Rind, Schwein oder Lamm** sowie max. 1 Portion à 50g verarbeitetes Fleisch** pro Woche.

- Aufschnitt** (Hähnchenbrust, Schinken, Putenbrust, ...)
- Eier³
- Geflügel (Hühnchen, Pute, ...)
- Hasenfleisch
- Mageres Rind bzw. Kalb** (Filet, Kotelett, Roastbeef, ...)
- Mageres Schweinefleisch** (Filet, Kotelett, Schnitzel natur, ...)
- Mageres Lammfleisch** (Filet, Oberschale, Rücken, ...)
- ...

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

Gemüse



Gemüse wird in der mediterranen Ernährung reichlich verzehrt. Die Empfehlung lautet: mindestens 2 Portionen à 150 - 200g pro Mahlzeit*.

- Aubergine
- Avocado
- Fenchel
- Gurke
- Junge Erbsen, grüne Bohnen und Zuckerschoten
- Karotten, Pastinaken und andere Rüben
- Knollensellerie⁹, Stangensellerie⁹
- Kohl (Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, ...)
- Lauch, Frühlingszwiebeln
- Mais
- Mangold
- Paprika
- Diverse Pilze (Austernpilze, Champignons, ...)
- Salate (Feldsalat, Kopfsalat, Rucola, Radicchio, ...)
- Spargel (grüner und weißer)
- Spinat
- Tomate
- Zucchini
- ...

* Hinweis: Die Menge zum Frühstück darf kleiner ausfallen.

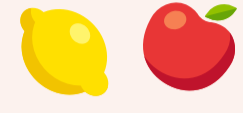
Kräuter & Gewürze



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

- Zwiebeln und Knoblauch
- Gewürze wie z.B. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Piment, Kurkuma, Koriandersamen, ...
- Kräuter wie z.B. Basilikum, Koriander, Minze, Oregano, Petersilie, Thymian, ...
- Würzpasten wie z.B. Ajvar, Harissa und Pesto
- ...

Obst



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

- Apfel
- Aprikose, Nektarine, Pfirsich, Pflaume
- Banane
- Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, ...)
- Birne
- frische Feigen
- Granatapfel
- Kirschen
- Kiwi
- Mango
- Melone (Honigmelone, Wassermelone, ...)
- Trauben¹²
- Zitrusfrüchte (Limette, Zitrone, Mandarine, Orange, ...)
- ...

Milchprodukte

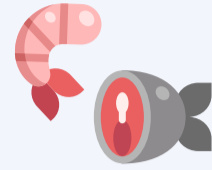


Milchprodukte sind hervorragende Protein- und Calciumquellen. Empfehlenswert sind 2 Portionen à 125 - 200g Milch und Milchprodukte bzw. bis zu 100g Käse täglich.

- Frischkäse⁷ und Ricotta⁷
- Hart- und Schnittkäse⁷ (Pecorino⁷, Halloumi⁷, Parmesan⁷, Manchego⁷, Grana Padano⁷, ...)
- Joghurt⁷ (griechischer Joghurt⁷, Naturjoghurt⁷, ...)
- Milch⁷ (Kuhmilch⁷, Ziegenmilch⁷, ...)
- Pflanzendrink (Haferdrink¹, Nussdrink⁸, Sojadrink⁶, Reisdink, ...)
- Pflanzlicher Joghurt (Haferjoghurt^{1,6}, Kokosjoghurt⁶, Sojajoghurt⁶, ...)
- Quark⁷ und Skyr⁷
- Weichkäse⁷ (Burrata⁷, Feta⁷, Gorgonzola⁷, Mozzarella⁷, ...)
- ...



Fisch & Meeresfrüchte



Fisch und Meeresfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung. Empfohlen werden mindestens 2 Portionen à 100 - 150g Fisch bzw. à 200g Meeresfrüchte pro Woche.

- Fettarmer Fisch⁴ (Forelle⁴, Kabeljau⁴, Karpfen⁴, Rotbarsch⁴, Scholle⁴, Seehecht⁴, Seelachs⁴, ...)
- Fettreicher Fisch⁴ (Hering⁴, Lachs⁴, Makrele⁴, Thunfisch⁴)
- Meeresfrüchte^{2,12,14} (Garnelen^{2,12}, Krabben^{2,12}, Krebse^{2,12}, Muscheln^{12,14}, Tintenfisch^{12,14}, ...)
- ...

Nüsse & Saaten



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

- Erdnüsse⁵
- Nuss- und Saatenmus (Nussmus⁸, Erdnussmus⁵, Tahin¹¹, ...)
- Nüsse⁸ (Cashews⁸, Mandeln⁸, Haselnüsse⁸, Walnüsse⁸, ...)
- Oliven
- Saaten (Leinsamen, Sesam¹¹, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, ...)
- ...

Hülsenfrüchte



Hülsenfrüchte sind wahre Nährstoffbomben. Iss mindestens 2 Portionen à 150g gekochte^{***} Hülsenfrüchte pro Woche.

- Bohnen (schwarze Bohnen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, ...)
- Getrocknete Erbsen (grüne Erbsen, Schälerbsen, ...)
- Kichererbsen
- Linsen (Belugalinsen, rote Linsen, Tellerlinsen, ...)
- Lupinen¹⁴
- Sojagranulat⁶, Tempeh⁶, Tofu⁶
- ...

^{***} entspricht 50g Trockengewicht

Gesunde Fette



Olivenöl steht hier ganz klar auf Platz 1. Es sollten mindestens 3 EL am Tag verzehrt werden. Hochwertige pflanzliche Öle sind eine gute Ergänzung.

- Natives Olivenöl Extra
- Kürbiskernöl (kaltgepresst)
- Leinöl (kaltgepresst)
- Rapsöl (kaltgepresst)
- Walnussöl⁸ (kaltgepresst)

Allergenkennzeichnung

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1 Glutenhaltiges Getreide | 11 Sesam |
| 2 Krebstiere | 12 Schwefeldioxid und Sulfite |
| 3 Eier | 13 Lupinen |
| 4 Fisch | 14 Weichtiere |
| 5 Erdnüsse | |
| 6 Sojabohne | |
| 7 Milch | |
| 8 Schalenfrüchte | |
| 9 Sellerie | |
| 10 Senf | |

Persönliche Notizen