

Gruppe 1: <i>Getreideprodukte und Kartoffeln</i>	<i>Am Tag</i> 150 bis 250 g überwiegen feines Vollkornbrot oder Graubrot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken, 200 bis 300 g Kartoffeln, Naturreis oder Nudeln (gekochtes Gewicht)
Gruppe 2: <i>Gemüse</i>	<i>Am Tag</i> 400g Gemüse (z.B. 200 g gegartes Gemüse, 100 g roh und eine große Portion Salat) auch Tiefkühl- und Konservengemüse zählen.
Gruppe 3: <i>Obst</i>	<i>Am Tag</i> 2 Portionen bzw. 250 g Obst , auch tiefgekühlte Produkte, Obstkonserven oder 1 Glas Fruchtsaft
Gruppe 4: Milch- und Milchprodukte	<i>Am Tag:</i> 200 g fettarme Milch oder Joghurt (1,5% Fett) und 2 Scheiben fettarmer Käse (60g)
Gruppe 5: Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<i>In der Woche:</i> 300 bis 500 g Fleisch und Wurst pro Woche (z.B. 3 x Fleisch à 150 g und 3 x fettarme Wurst 1 x Seefisch 2 – 3 Eier (inkl. versteckter Eier)
Gruppe 6: Fett und Öle	<i>Am Tag:</i> 50 bis 70 g verstecktes und sichtbares Fett am Tag, je nach Energiebedarf
Gruppe 7: Getränke	<i>Am Tag:</i> Ca. 1,5 Liter Flüssigkeit, Mineralwasser, Kaffee und Tee, Gemüse- und Fruchtsäfte