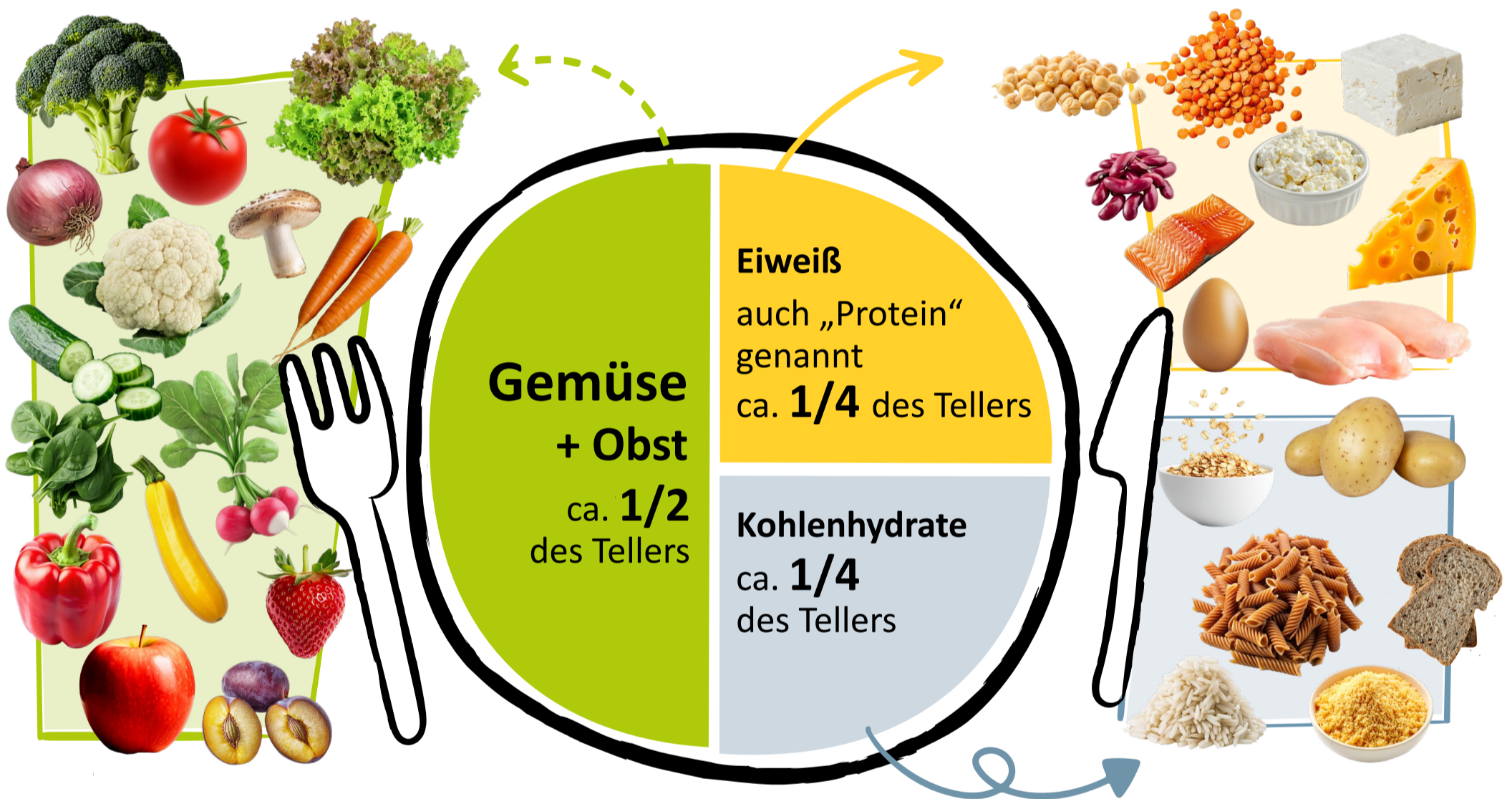


Teller gut gefüllt!

Essen versorgt uns mit Nährstoffen und Energie.

Der folgende Teller zeigt eine Mahlzeit, die für die meisten Menschen gut ist.



Checkliste für gesunde Mahlzeiten

- Die Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst.
- Ein Viertel besteht aus Lebensmitteln, die reich an Eiweiß sind. Vor allem Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen.
- Das übrige Viertel der Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind. Vollkornvarianten sind besonders gut, z. B. Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln.

A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Joghurt-Eis mit Beeren und Apfel:



A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Radieschen-Quark mit Vollkornbrötchen:



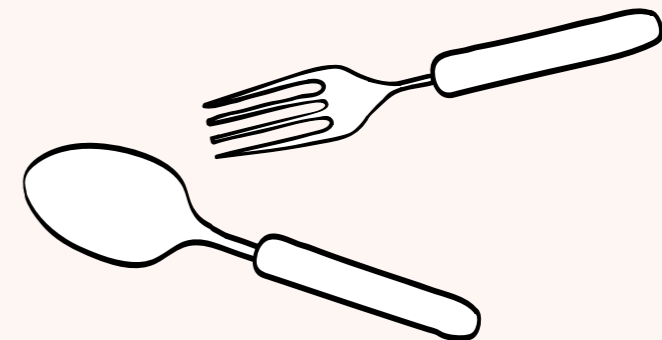
A3

Die Zutaten:



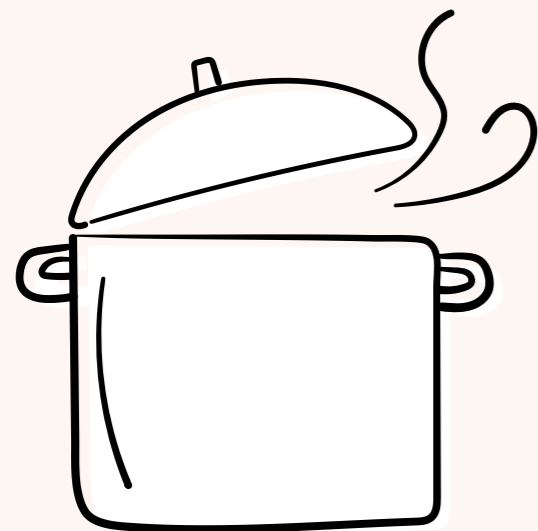
A3

Zubereitet als Couscous-Salat mit Kidneybohnen:



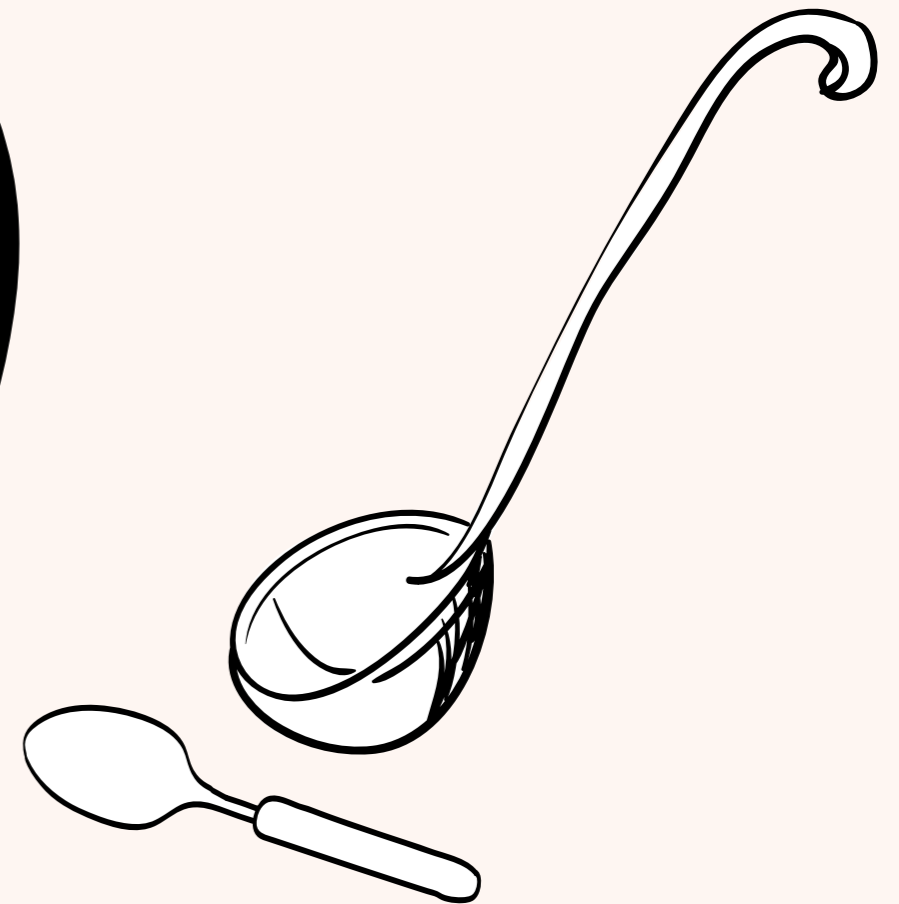
A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Kartoffel-Gemüsesuppe mit Erbsen:



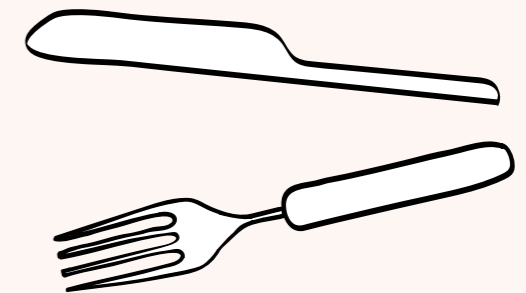
A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als
Omelette mit Kartoffeln, Pilzen und Paprika:



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg

Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH

Stand: Februar 2026

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages