



Tabellencode Allergene

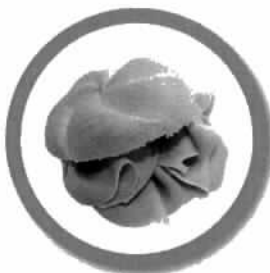
Name	Buch- stabencode	steht für
Gluten	A	Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (alle Weizenarten und Weizenabkömmlinge, die in Österreich zusätzlich zu den genannten Namen Dinkel und Khorasan Weizen weiters als Kamut, Emmer, Einkorn und Grünkern im Handel erhältlich sind), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
Krebstiere	B	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
Ei	C	Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
Fisch	D	Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
Erdnuss	E	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
Soja	F	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
Milch	G	Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd und Esel und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
Nüsse	H	Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sowie daraus gewonnene Erzeugnisse
Sellerie	L	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
Senf	M	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
Sesam	N	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
Sulfite	O	Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO ₂ , die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind
Lupinen	P	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
Weichtiere	R	Weichtiere wie z.B. Muscheln, Austern, Schnecken und daraus gewonnene Erzeugnisse



Bist du ein Fett- & Zuckerdetektiv?

Wie viele Esslöffel Fett oder Würfelzucker verstecken sich in diesen Lebensmitteln?

Fettverstecke



Extrawurstsemmel
(1 Stück mit 50 g Wurst)



1 EL Fett = 10 g



Knabberwurst
(2 Stück = 25 g)



Maisstangen
(2 Kinderhandvoll = 40 g)



Kinderschokoriegel
(1 Riegel = 28 g)



Maximal: 2 Esslöffel verstecktes Fett pro Tag

Zuckerverstecke



Kinderjoghurt mit Schokopops
(1 Becher = 150 g)



1 Würfelzucker = 4 g



Gummschlangen
(1 Kinderhandvoll = 25 g)











Müsliriegel
(1 Riegel = 25 g)









Kinderpudding
(1 Becher = 150 g)



Süßigkeiten oder zuckerreiche Milchprodukte sind „Genussmittel“ und sollen daher nur selten und in kleinen Mengen gegessen werden.

Speiseplan "Gesunde Küche" OÖ		
5 Tage/Woche, 2 Gänge		
SPEISEPLANKOMPONENTEN		
Suppen		mind. 50 % Gemüsesuppen
Vegetarisches		mind. 1 x /Woche
Fisch		mind. 1 x pro 14 Tage
Fleisch		max. 3 x /Woche
Süßspeise		max. 1 x Woche (Vollkornanteil mind. 25%, Obstanteil)
Nachspeisen		mind. 2 x Woche (1 x Obst, 1 x Milchprodukte, Vollkornanteil)
Frittiertes/ Paniertes		max. 2 x pro Monat
		Foto: Fotolia

Speiseplan "Gesunde Küche" OÖ		
5 Tage/Woche, 2 Gänge		
Gemüse und Kräuter		täglich
Hülsenfrüchte		mind. 1 x pro Woche
Nüsse, Samen, Kerne		mind. 1 x pro Woche
Vollkorngetreide		mind. 1 x pro Woche
Getränke		kalorienfrei/-arm
		Seite 2

Lebensmittel bieten viele Möglichkeiten die 5 Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – für Genussmomente zu trainieren.

EssGenuss- Pyramide

Zum Verfeinern



1 Portion
darf täglich sein!



Täglich 1-2 Portionen
Pflanzenöl zum Braten und Backen.
Butter/Margarine nur als Streichfett einsetzen!



Wöchentlich bis zu 3 Portionen Fleisch/Wurst,
3 Eier sowie 1-2 Portionen Fisch

Die richtige Menge



Täglich 2 Portionen weiß und 1 Portion gelb,
1 Portion Nüsse/Samen oder daraus
hergestelltes Pflanzenöl



Täglich 4 Portionen
Vollkorn – so oft wie möglich!
Extraportionen für sportlich Aktive!



Täglich 5 Portionen
Saisonales hat Vorrang!

Täglich 6 Portionen
Extraportionen bei vermehrtem Schwitzen!

Zum Sattessen
und Durstlöschen



1 Portion = 1 Würfel

Portionsgrößen und Informationen zu den Lebensmittelgruppen sind in der Broschüre „EssGenuss mit 3 Ecken“ auf www.gesundes-oberoesterreich.at unter Publikationen zu finden.

