

Beslenme piramidi

Ekstralar: Yiyecekler, tatlılar, yağlı atıştırmalıklar



katı ve sıvı yağlar



süt ve süt ürünleri, balık, et, salam, yumurta



ekmek, tahıl ve diğer karbonhidratlı yiyecekler



sebze, salata ve meyve



içecekler



Sağlıklı beslenme hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz www.was-wir-essen.de

Beslenme piramidi her gün hangi besinleri hangi miktarda tüketmeniz gerektiğini gösterir. Bu piramide uyarak hem enerji hem de besin değeri açısından zengin olan gıdalarla beslenirsiniz.

Trafik lambalarının renkleri sizi bu konuda yönlendirecektir:

- bol miktarda bitkisel yiyecek ve içecekler
- ölçülü miktarda hayvansal ürünler
- az miktarda yağlar ve ekstralar

6 porsiyon içecekler

Maden suyu, musluk suyu, şekerli bitki ve meyve çayı, suyla karıştırılmış meyve suları

1 porsiyon = 1 avucunuza sığacak büyüklükte bardak

5 porsiyon sebze, salata ve meyve

Çiğ ve pişirilmiş sebze, salata, baklagiller, taze ve kuru meyve

1 porsiyon= 1 avuç dolusu meyve ve sebze (örneğin elma) veya kesilmişse 2 avuç dolusu

(örneğin salata) veya meyveler küçükse (örneğin kiraz)

Tavsiye: Meyve ve sebze alışverişinizi mevsimine göre yapın!

4 porsiyon ekmek,tahıl ve diğer karbonhidratlı yiyecekler

Ekmek, broçin, tahıl, müsli ve pilav, makarna ve patates gibi ek yiyecekler

1 porsiyon = 1 parmak kalınlığında ekmek dilimi ya da 2 avuç dolusu ek yiyecekler veya müsli

Tavsiye: tam tahıllı ürünleri tercih edin!

Piramid'deki her grup bir porsiyonu temsil eder.

Porsiyonun büyüklüğünü ellerinizin yardımıyla ayarlayabilirsiniz.

Tavsiye: Eğer bir gün beslenmenizi ihmal ettiyseniz, bunu geriye kalan bütün hafta boyunca yediklerinize dikkat ederek telafi edebilirsiniz.

3 porsiyon süt ve süt ürünleri

Süt, yoğurt, kefir, yağı alınmış süt, lor peyniri, peynir

1 porsiyon = 1 bardak süt, 1 dilim peynir veya bir bardak yoğurt

Tavsiye: Yağı az olan ürünleri tercih edin!

+ 1 porsiyon balık, et, salam veya yumurta

1 porsiyon = 1 el büyüklüğünde balık, et,
2 dilim salam veya 1-2 yumurta

2 porsiyon katı ve sıvı yağlar

Tereyağı, margarin, sıvı yağ, kızartmalık yağlar, krema, mayonez

1 porsiyon = 1,5-2 yemek kaşığı sıvı yağ, tereyağ veya margarin

Tavsiye: Bitkisel yağları tercih ediniz!

1 porsiyon ekstralar

Tatlılar ve tatlı içecekler, kurabiyeler, tuzlu ve yağlı atıştırmalıklar, alkol

1 porsiyon = en fazla 1 avuç dolusu (mesela 1 dilim pasta, 1 çikolata veya 1 bardak tatlı/ alkol içeren içecekler)