

Schaubild

Das sollten Sie mittags essen

Optimale Lebensmittelauswahl für das Mittagessen

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ¹ , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (<50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch ² , Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Braten, Geschnetzeltes, Rouladen, Schnitzel Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, Seite 15 http://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/DGE_Qualitaetsstandard_fuer_die_Betriebsverpflegung.pdf

¹ Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.

² bevorzugt weißes Fleisch

In der DGE-Broschüre finden Sie weiterführende Informationen zu den einzelnen Lebensmitteln, vor allem auf den Seiten 12 bis 15.