



Leitfaden für Portionsgrößen

Männer

Eiweiss

2 Eier

124 g Hünchen, Fisch, Rindfleisch, Kalbfleisch oder Tofu

158 ml (2/3 Tasse) Bohnen oder Linsen

237 ml (1 grossen Becher) Joghurt (Natur)

42,5g Käse

Gesundes Fett

10 ml (2 TL) Oliven-, Lein- oder Walnussöl, Kokosöl

1/3 oder ½ Avocado

Smart Carb

237 ml(1 Tasse) gekochtes Getreide (60 ml /1/2 Tasse roh): Hafer,, Naturreis, Quinoa, Nudeln (Vollkorn)

1 -2 grosse Kartoffel

2 Maisstortillias

2 Scheiben Brot

1 ballaststoffreiche Wrap

Obst

1 mittelgrosser Apfel, Orange, Birne

1 kleine Banane (Handlänge)

237 ml(1 Tasse) Beeren oder geschnittenes Obst

Trockenobst (1/4 Tasse)

Gemüse darf unbegrenzt essen, mit der Ausnahme von Erbsen und Mais- halte dich an eine Portion à 118 ml (1/2 Tasse)

Naschereien

Nur in Mass geniessbar – schau, dass es nur 1 x / Woche ist.

Manche Nahrungsmittel kombinieren Eiweiss und Kohlenhydrate oder Eiweiss und Fett.

Frauen

Eiweiss

1 Eie

80-100 g Hünchen, Fisch, Rindfleisch, Kalbfleisch, Tofu

118 ml (1/2 Tasse) Bohnen oder Linsen

120 ml (1 Becher) Joghurt (Natur)

42,5g Käse

Gesundes Fett

5 ml (1 TL) Oliven-, Lein- oder Walnussöl, Kokosöl

1/4 oder ½ Avocado

Smart Carb

118 ml(1/2 Tasse) gekochtes Getreide (60 ml /1/2 Tasse roh): Hafer,, Naturreis, Quinoa, Nudeln (Vollkorn)

1 grosse Kartoffel

2 Maisstortillias

2 Scheiben Brot

1 ballaststoffreiche Wrap

Obst

1 mittelgrosser Apfel, Orange, Birne

1 kleine Banane (Handlänge)

237 ml(1 Tasse) Beeren oder geschnittenes Obst

Trockenobst (1/4 Tasse)

Gemüse darf unbegrenzt essen, mit der Ausnahme von Erbsen und Mais- halte dich an eine Portion à 118 ml (1/2 Tasse)