

Der „G.U.T. Teller“

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe, die der Körper benötigt. Daher ist eine Kombination notwendig, um den Körper G.U.T. zu versorgen. Der G.U.T.-Teller bietet eine einfache **Orientierung für die Speisenzusammenstellung im Alltag.**

G.U.T. – das bedeutet:

- ✓ **Gesund** und Genussvoll
- ✓ **Umwelt- und klimafreundlich**
- ✓ **Tierfair**

1/2

**Gemüse
& Obst**



**Eiweißreiche
Lebensmittel**

1/4

1/4

**Kohlenhydratreiche
Lebensmittel**

Gemüse & Obst

Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Kürbis, Rüben und viele mehr

Äpfel, Birnen, Zwetschken, Beeren & die ganze fruchtige Vielfalt

- ✓ Obst maßvoll konsumieren: 1 bis 2 Stück täglich sind optimal
- ✓ Saisonal, regional und wenn möglich bio

Eiweißreiche Lebensmittel

Linsen, Bohnen, Soja, Tofu und Soja-drink als pflanzliche Eiweißquellen

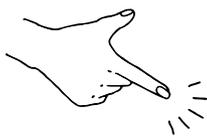
Käse, Joghurt, Fleisch, Eier oder Fisch sind tierischen Ursprungs – maßvoll!

- ✓ Pflanzenbasierte bevorzugen
- ✓ Nüsse, Samen und Saaten als Snack oder Garnitur

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Brot und Gebäck, Haferflocken, Erdäpfel, Teigwaren, Reis, aber auch Mehle und Getreide

- ✓ Am besten Vollkornvarianten sowie Naturreis
- ✓ Abwechslung zwischen den Sorten tut gut und schmeckt
- ✓ Altes Brot und Gebäck verwerten bzw. verkochen



- ✓ Möglichst **ausgewogene und naturbelassene Zutaten** verwenden.
- ✓ Bei Obst und Gemüse auf **Frische, Regionalität und Saisonalität** achten.
- ✓ **Tierische Produkte maßvoll** und wenn, dann von hoher Qualität genießen.
- ✓ **Ausgewählte, hochwertige Öle** wählen und sparsam einsetzen
- ✓ **Kräuter & Gewürze** verleihen Ihren Speisen das gewisse Etwas.
- ✓ **Trinken Sie reichlich** – Wasser und ungesüßte Getränke wie Tee.
- ✓ Last, not least: **Nehmen Sie sich Zeit** fürs Essen und Genießen!

