

Verzehrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und heutiger Verzehr

Lebensmittel	Heutiger Verzehr	Verzehrempfehlungen
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	150g Brot 125 g Kartoffeln 60 g Teigwaren	Täglich 5 – 7 Scheiben Brot (ca. 250–350 g) 1 Portion Reis oder Nudeln (roh ca. 75–90 g, gekocht(220–270 g) oder 1 Portion Kartoffeln (ca. 250–300 g = 4 – 5 mittelgroße)
Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte	125 g Gemüse	Täglich 3 Portion Gemüse (ca. 375 g), davon etwa die Hälfte roh
Gruppe 3: Obst	70g einh. Obst 60g Südfrüchte 20g Obstprodukte	Täglich 2 Portionen Obst (ca. 250 – 300 g)
Gruppe 4: Getränke	600g AFG 250g AG	Täglich 1,5 l Flüssigkeit (z.B. Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte, in Maßen Kaffee und schwarzen Tee)
Gruppe 5: Milch und Milchprodukte	210g Milch 25 g Käse	Täglich ¼ l fettarme Milch und 3 Scheiben Käse (à 30 g)
Gruppe 6: Fisch, Fleisch und Eier	100g / 50g Fleisch 20 G Fisch 20g Ei	Wöchentlich 2 Portionen Seefisch (à 150 g), höchstens 2-3 mal pro Woche 1 Portion Fleisch (max. 150 g) und 2 bis mal Wurst (max. 50 g), wöchentlich bis zu 3 Eier
Gruppe 7: Fette und Öle	15 g Butter 20g Pflanz. Fette	Täglich höchstens 40 g Streich- und Kochfett, z.B. 2 Eßlöffel Butter oder Margarine und 1 Eßlöffel hochwertiges Pflanzenöl

Quelle: AID (1999), S. 5.