

Lebensmittel	Vollwertige Ernährung (Mischkost) nach DGE (Orientierungswerte für Erwachsene)	Vegane Ernährung nach der Gießener vegetarischen Lebensmittelpyramide
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 4–6 Scheiben (200–300g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250g) Brot und 50–60g Getreideflocken und • 1 Portion (200–250g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200–250g) Nudeln (gegart) oder 1 Portion (150–180g) Reis (gegart) Produkte aus Vollkorn bevorzugen	etwa 2–3 Mahlzeiten pro Tag, z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis
Gruppe 2: Gemüse (inkl. Hülsenfrüchte) und Salat	täglich <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 3 Portionen (400g) Gemüse: 300g gegartes Gemüse und 100g Rohkost/Salat oder 200g gegartes Gemüse und 200g Rohkost/Salat 	mindestens 400g bzw. 3 Portionen Gemüse (für die Calciumversorgung häufiger dunkelgrünes Gemüse wählen)
Gruppe 3: Obst (inkl. Nüsse)	täglich <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 2 Portionen (250g) Obst 	mindestens 300g bzw. 2 Portionen Obst pro Tag, frisches Obst ergänzen durch maximal 50g Trockenfrüchte und Säfte; Nüsse und Samen: 30–60g pro Tag (v. a. Mandeln und Sesam liefern viel Calcium)
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 200–250g fettarme Milch und Milchprodukte und • 2 Scheiben (50–60g) fettarmen Käse 	entfällt; stattdessen:
Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	wöchentlich <ul style="list-style-type: none"> • 300–600g fettarmes Fleisch (zubereitet) und fettarme Wurst und • 1 Portion (80–150g) fettarmen Seefisch (zubereitet) und • 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (zubereitet) und • bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei) 	Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen: 1–2 Mahlzeiten pro Woche und Sojaprodukte (Sojamilch, -jogurt, Tofu, Tempeh, etc. ...) und weitere Proteinquellen (z. B. Seitan): 50–150g/Tag
Gruppe 6: Öle und Fette	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 10–15g Öl (z. B. Raps-, Walnuss oder Sojaöl) und • 15–30g Margarine oder Butter 	naturlassene pflanzliche Öle und Fette: 2–4 Esslöffel pro Tag – für die Versorgung mit n3-Fettsäuren v. a. Raps-, Lein- und Walnussöl wählen
Gruppe 7: Getränke	täglich <ul style="list-style-type: none"> • rund 1,5 L, bevorzugt energiefreie/-arme Getränke 	calciumreiches Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke: täglich 1–2 L
außerdem	<ul style="list-style-type: none"> • Jodiertes und uoridiertes Speisesalz sparsam verwenden. • Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet werden kann. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenlicht (mind. 15 Min./Tag) für Vitamin D • Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 und D durch entsprechende Nährstoffpräparate abgesichert werden.