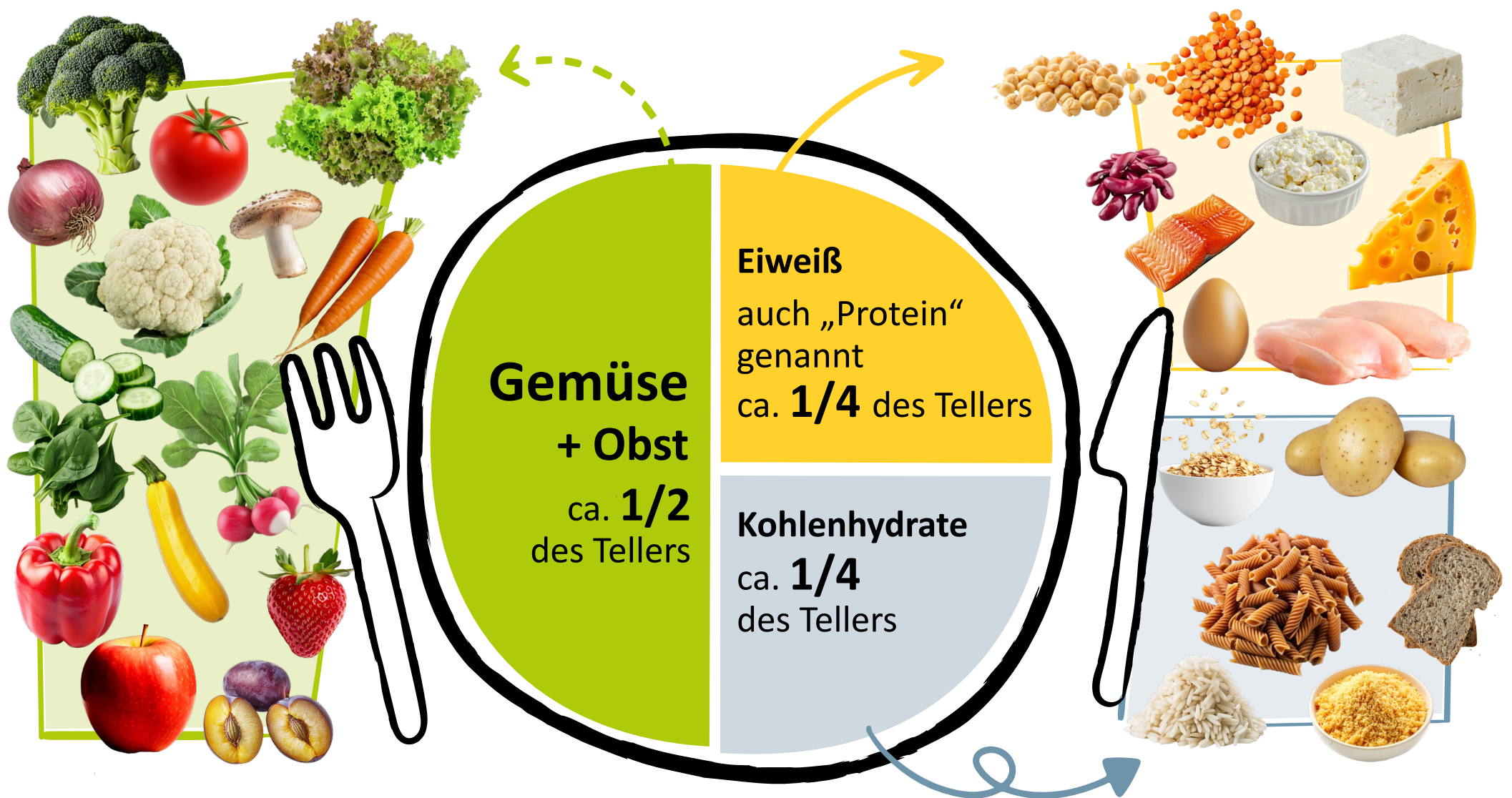


A1

Teller gut gefüllt!

Essen versorgt uns mit Nährstoffen und Energie.

Der folgende Teller zeigt eine Mahlzeit, die für die meisten Menschen gut ist.



Checkliste für gesunde Mahlzeiten



Die Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst.



Ein Viertel besteht aus Lebensmitteln, die reich an Eiweiß sind. Vor allem Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen.



Das übrige Viertel der Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind. Vollkornvarianten sind besonders gut, z. B. Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln.

A3

Die Zutaten:



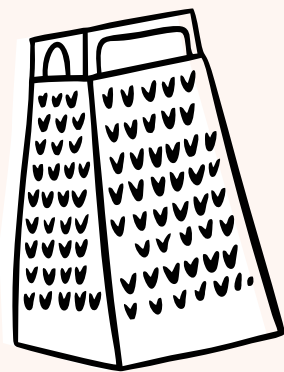
A3

Zubereitet als
Joghurt-Eis mit Beeren und Apfel:



A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Radieschen-Quark mit Vollkornbrötchen:



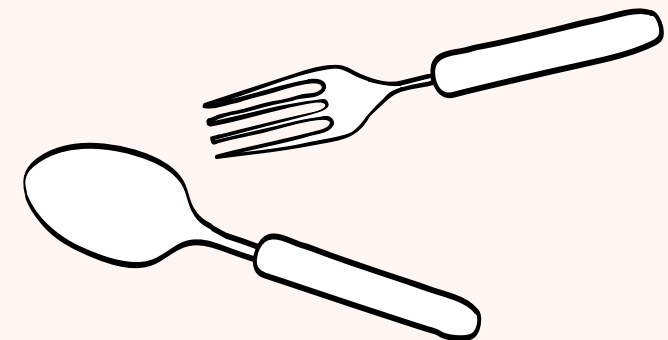
A3

Die Zutaten:



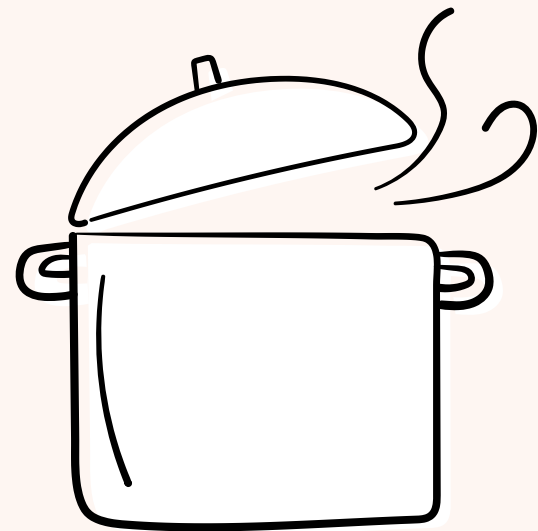
A3

Zubereitet als Couscous-Salat mit Kidneybohnen:



A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Kartoffel-Gemüsesuppe mit Erbsen:



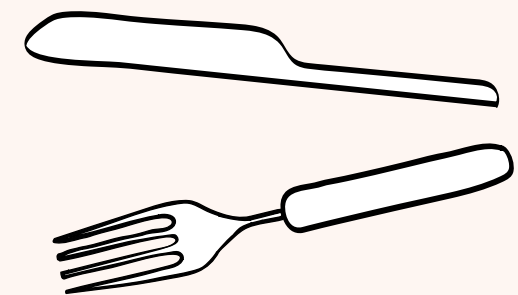
A3

Die Zutaten:



A3

Zubereitet als Omelette mit Kartoffeln, Pilzen und Paprika:



A4

Von den Zutaten zum Gericht



**Joghurt-Eis
mit Beeren und Apfel**



**Couscous-Salat
mit Kidneybohnen**



**Radieschen-Quark-Aufstrich
mit Vollkornbrötchen**



**Kartoffel-Gemüsesuppe
mit Erbsen**



**Omelette mit Kartoffeln,
Pilzen und Paprika**



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.

Stand: Februar 2026

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages