

# Das Ampelsystem

Gesundheit und Wohlbefinden im Gleichgewicht.



## Weniger ist mehr

Kritische Nahrungsmittel und Getränke enthalten:

- viel Zucker und Fett (vor allem tierisches Fett)
- wenig Ballaststoffe und Vitamine

Zuckerreiche Getränke, fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Speisen wie z.B. Süßwaren, Fast Food, Knabberwaren, Bockwurst, Frikadelle, Salate mit Mayonnaise, Fleisch mit Fettrand, Streichwurst, Salami, Pastete, Pizza, Jagdwurst, Torten, Fettgebäck, Butter, Schmalz.



## Qualität statt Quantität

Nahrungsmittel und Getränke mit gesundheitlichem Nutzen, die Mahlzeiten ergänzen und in Maßen gegessen, gute Energie- und Nährstoffquellen darstellen.

z.B. 1 - 2 Port. fettarme Milch und Milchprodukte, 1 Port. fettarmes Fleisch, fettarme Wurst, fettarme Fleischsorten und 1 x pro Woche fettarm zubereitet 1 Port. Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, wenig Margarine, 2 - 3 Tassen Kaffee, 1 Glas Fruchtsaft (100%).



## Empfehlenswert

Nahrungsmittel und Getränke mit hohem gesundheitlichen Nutzen, enthalten:

- reichlich Vitamine und Ballaststoffe
- wenig Zucker und tierisches Fett

z.B. Mineralwasser, Tee, stark verdünnte Säfte (1:5), mind. 2 Port. Gemüse, Gemüsesäfte ohne Zucker, 2 - 3 Handvoll Obst, Vollkornprodukte, Müsli, Haferflocken, Kartoffeln, 1 - 2 Port. Sauermilchprodukte oder Probiotika, 1 Port. mageres Fleisch, Wurstwaren oder Fisch, 2 - 3 Esslöffel Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Nussöl, Maiskeimöl, o.ä.

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



Bei Fragen zum Ampelsystem oder unserer Speiserversorgung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung:

**Diätassistenz:**  
0176 - 140 222 13 / 16

**Küchenleitung:**  
033204 - 2 27 15

