

Tabelle 3: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
	Parboiled Reis oder Naturreis	
	Speisekartoffeln ¹⁸ , als Rohware ungeschält oder geschält	
Gemüse und Salat¹²	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomate, Weiß-, Rotkohl, Wirsing
	Hülsenfrüchte	Linzen, Erbsen, Bohnen
	Salat	Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate
Obst¹²	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte¹³	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilisiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch	Puten- und Hähnchenbrust oder -schnittel, Lende, Braten, Roulade
	Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Hackfleisch, Geflügelbratwurst, Kasseler
	Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹⁴	Kabeljau, Seelachs, Lachs, Hering, Makrele
Fette und Öle¹⁶	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke¹⁷	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

¹⁸ Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen. Sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.