

Grundlagen der Wochen-Menupläne

3, 4 oder 5 Mahlzeiten pro Tag

Der Mahlzeitenrhythmus ist sehr individuell. Ob Sie 3, 4 oder 5 Mahlzeiten planen, ist abhängig von:

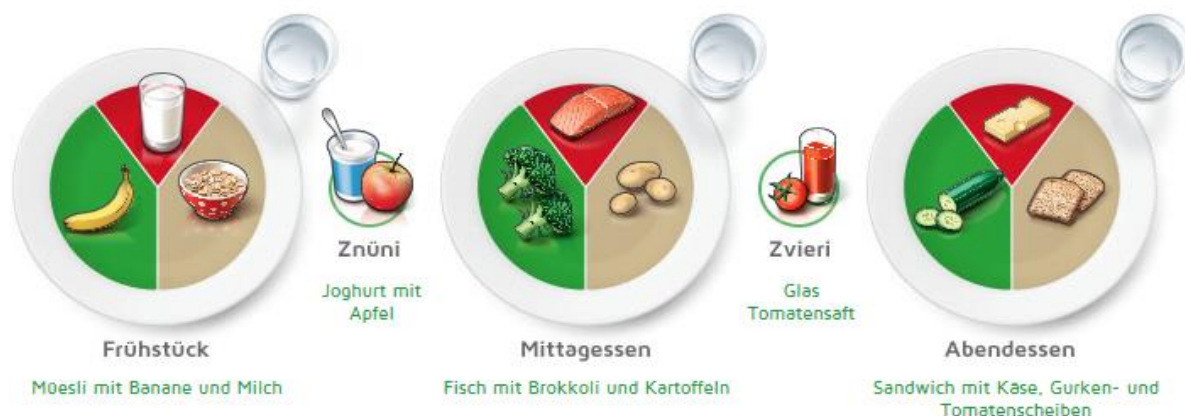
- der Lebenssituation
- der Veranlagung
- der Tätigkeit / Aktivität
- den persönlichen Bedürfnissen

Wenn Sie (kleine) Kinder am Tisch haben, ist es sinnvoll, 5 Mahlzeiten pro Tag einzuplanen. Kinder können weniger "Energie" in Form von Glykogen (aus Stärke) in den Muskeln und in der Leber speichern als Erwachsene. Zudem essen sie oft unregelmässig und sind sehr aktiv. Eine regelmässige Zufuhr von Nährstoffen hilft, ihren Nährstoffbedarf zu decken und sie bei guter Laune zu halten.

Beispiel mit 3 Mahlzeiten



Beispiel mit 5 Mahlzeiten



Quelle Grafiken: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Frühstück und Znüni

Frühstück und Znüni werden als «Frühstücks-Zweimaleins» bezeichnet. Idealerweise bestehen sie zusammen aus Brot oder Getreideflocken (möglichst aus dem ganzen Korn) Früchten oder Gemüse (evtl. als Saft) und Milch oder Milchprodukten. Ab und zu können die Mahlzeiten mit Nüssen ergänzt werden. Die Kombination von Eiweiss und Stärke, z.B. in Form von Müesli oder Brot und Frischkäse zum Frühstück sättigt lange. Das klassische Schnittli-Zmorge mit hellem Brot, Butter und Konfi, dazu vielleicht noch ein Orangensaft, sättigt hingegen nicht lange. Zudem liefert ein solches Frühstück zwar viele Kalorien, aber wenig wertvolle Nährstoffe.

Zvieri

Das Zvieri ergänzt idealerweise die Hauptmahlzeiten. Vor allem bei Kindern hilft die Zwischenmahlzeit, die Leistungsfähigkeit bis zum Nachtessen zu erhalten. Ein gut sättigendes Zvieri besteht aus Früchten oder rohem Gemüse in Kombination mit Kohlenhydraten (möglichst Vollkorn), Milchprodukten oder Nüssen, z.B.:

- Saisonfrüchte mit einem Vollkorngebäck
- Saisonfrüchte und selbstgemachte Riegel
- rohes Gemüse mit Dipsauce (oder Mozzarellini) mit Vollkornbrot oder Grissini
- Fruchtjogurt oder Früchtequarkcreme mit frischen Früchten (selbst gemacht)

Süssigkeiten

Süssigkeiten mit Mass genossen haben durchaus ihren Platz im Menuplan. Sie sollten jedoch besser als Dessert nach einer Hauptmahlzeit und nicht als Zvieri genossen werden.

Empfohlene Fette und Öle

Je nach Verwendung lauten die aktuellen Empfehlungen für Fette und Öle unterschiedlich.

Für die kalte Küche / Salate

- Raps- oder Olivenöl (möglichst kalt gepresst)

Zum Kochen / Anbraten

- HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl (Bratbutter geht auch)

Als Streichfett aufs Brot / zum Backen

- Butter

Getränke

Hahnenwasser und ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees sollten während des ganzen Tages ausreichend zur Verfügung stehen.

Hauptmahlzeiten

Der optimal geschöpfte Teller

Der optimal geschöpfte Teller veranschaulicht auf einfache Weise, wie eine ausgewogene Mahlzeit aus drei unterschiedlichen Lebensmittelgruppen zusammengestellt wird und wieviel davon gegessen werden soll.



Quelle Grafiken: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

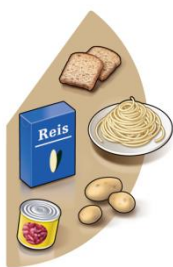
Eine vollständige, ausgewogene Mahlzeit besteht aus:



Einer oder mehreren Gemüsesorten

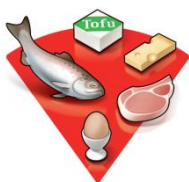
Gemüse roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Rohkost zum Knabbern oder in Form von Suppe.

Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden. Entdecken Sie die grosse saisonale Vielfalt dieser Lebensmittel, wechseln Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsweisen ab.



Einem stärkehaltigen Lebensmittel

Abwechslungsweise Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen ...) oder vergleichbaren Lebensmitteln wie Quinoa, Buchweizen oder Amarant. Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.



Einem proteinhaltigen Lebensmittel oder einer sich ergänzenden Kombination

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse oder Tofu. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse. Fettreiche, eiweiss- und kalziumarme Milchprodukte wie Butter, Rahm, Crème fraîche usw. zählen nicht zu den proteinhaltigen Lebensmitteln. Sie liefern nicht die benötigten Nährstoffe und sind höchstens ergänzend und in kleinen Mengen einzuplanen. Auch die Kombination von Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen ergibt eine wertvolle eiweissreiche Mahlzeit.

Planungshilfe Menuplan

Die Planungshilfe auf der nächsten Seite ermöglicht, einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Wochen-Menuplan zu erstellen und gewährleistet auch bei vegetarischen Mahlzeiten genügend Eiweiss. Sie basiert bei den Hauptmahlzeiten auf verschiedenen Kombinationen von Stärke- und Eiweisslieferanten. Diese werden jeweils mit saisonalem Gemüse, Salat oder Früchten ergänzt.

Vorgehen

1. Sie wählen aus den verschiedenen Zeilen der möglichen Kombinationen pro Woche 1-3 aus. Falls Sie bereits Ideen von Menus haben, welche Sie kochen möchten, schreiben Sie diese unter die entsprechende Kombination.
Zum Beispiel möchten Sie 1 x Pizza mit Salat zubereiten, dieses Menu ist eine Kombination Teig / Milchprodukte / Salat.
Oder Sie möchten einmal Hackbraten mit Kartoffelgratin und Ofengemüse zubereiten, dies entspricht der Kombination Kartoffeln / Rindfleisch / Gemüse.
2. Ergänzend suchen Sie weitere Ideen, bis Sie pro Hauptmahlzeit ein Menu gefunden haben.
3. Achten Sie darauf, dass Sie maximal 3 Kombinationen mit Fleisch wählen. Evtl. planen Sie als Geschmacksgeber zusätzlich bei einer Mahlzeit eine kleine Menge Fleisch mit ein (Z.B. wenig Speck in einer Minestrone).
4. Nun verteilen Sie die Hauptmahlzeiten auf den Wochen-Menuplan (siehe Seite 8) und ergänzen diesen mit dem Frühstück und den Zwischenmahlzeiten.

Planungsraster

Vegetarische Mahlzeiten – mögliche Kombinationen

1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Milchprodukt* Gemüse / Salat	Kartoffeln Eier (Milchprodukt*) Gemüse / Salat	Kartoffeln Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Teigwaren Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte	Teigwaren Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat	Teigwaren Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Reis Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte	Reis Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat / Früchte	Reis Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Teig* / Brot Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte	Teig* / Brot Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat / Früchte	Teig* / Brot Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Getreideprodukt Milchprodukt* Gemüse / Salat / Früchte	Getreideprodukt Eier (Milchprodukt*) Gemüse / Salat / Früchte	Getreideprodukt Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat

Fleischmahlzeiten – mögliche Kombinationen (max. 3 pro Woche)

max. 1-2 Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Rindfleisch Gemüse / Salat	Teigwaren Rindfleisch Gemüse / Salat	Reis Rindfleisch Gemüse / Salat	Teig* / Brot Rindfleisch Gemüse / Salat	Getreideprod. Rindfleisch Gemüse / Salat
max. 1 Kombination / Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Teigwaren Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Reis Schweinefl./Wurst Gemüse/Salat/Früchte	Teig* / Brot Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Getreideprod. Schweinefl./Wurst Gemüse/Salat/Früchte
max. 1 Kombination / Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Teigwaren Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Reis Poulet (Fisch) Gemüse/Salat/Früchte	Teig* / Brot Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Getreideprod. Poulet (Fisch) Gemüse/Salat/Früchte

* Teig, z.B.: Hefeteig, Strudelteig, Wähenteig, (Blätterteig selten einsetzen, da sehr fettreich)

Planungsraster Beispiel-Menuplan

Vegetarische Mahlzeiten – mögliche Kombinationen

1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Milchprodukt* Gemüse / Salat Rosenkohl-Kartoffelgratin Rüeblisalat	Kartoffeln Eier (Milchprodukt*) Gemüse / Salat Schupfnudeln mit Sauerrüben	Kartoffeln Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat Wirsing-Randen-Kichererbsen-Eintop
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Teigwaren Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte Randensalat Äplermagronen Apfelmus	Teigwaren Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat	Teigwaren Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Reis Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte	Reis Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat / Früchte Gemüserisotto Endiviensalat mit Ei	Reis Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Teig* / Brot Milchprodukt Gemüse / Salat / Früchte Zuckerhutsalat mit Birnen und Käse, Brot Rüeblisuppe, Brot Apfelstrudel mit Vanillecreme	Teig* / Brot Eier (Milchprodukt) Gemüse / Salat / Früchte Kürbis-Käsewähe Chinakohlsala	Teig* / Brot Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat
1-3 dieser Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Getreideprodukt Milchprodukt* Gemüse / Salat / Früchte Polenta-Champignons-Gratin Nüsslisalat	Getreideprodukt Eier (Milchprodukt*) Gemüse / Salat / Früchte Buchweizencrepes mit Birnen und Käse	Getreideprodukt Hülsenfrüchte / Tofu Gemüse / Salat

Fleischmahlzeiten – mögliche Kombinationen (max. 3 pro Woche)

max. 1 -2 Kombinationen pro Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Rindfleisch Gemüse / Salat Rindfleischröllchen Pilzsauce, Knöpfli Ofenkürbis, Salat	Teigwaren Rindfleisch Gemüse / Salat	Reis Rindfleisch Gemüse / Salat	Teig* / Brot Rindfleisch Gemüse / Salat Brötchen mit Ei Bündnerfleisch Cole Slaw Salat	Getreideprod. Rindfleisch Gemüse / Salat
max. 1 Kombination / Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Teigwaren Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Reis Schweinefl./Wurst Gemüse/Salat/Früchte Geschnetzeltes mit Gemüse Basmativollkornreis	Teig* / Brot Schweinefl./Wurst Gemüse / Salat	Getreideprod. Schweinefl./Wurst Gemüse/Salat/Früchte
max. 1 Kombination / Woche auswählen Passende Menuideen	Kartoffeln Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Teigwaren Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Reis Poulet (Fisch) Gemüse/Salat/Früchte	Teig* / Brot Poulet (Fisch) Gemüse / Salat	Getreideprod. Poulet (Fisch) Gemüse/Salat/Früchte

* Teig, z.B.: Hefeteig, Strudelteig, Wähenteig, (Blätterteig selten einsetzen, da sehr fettreich)

Beispiel-Menuplan November / Dezember

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Naturjogurt mit Früchten Nussmischung geröstet	Porridge mit Dörrfrüchten	Naturjogurt mit Früchten Nussmischung geröstet	Griessköpfchen oder Griessbrei mit Apfelmus	Naturjogurt mit Früchten Nussmischung geröstet	Apfelsaft-Lassi	Naturjogurt mit Früchten Nussmischung geröstete
Mittagessen	Rosenkohl-Kartoffelgratin Rüebli Salat	Kürbis-Käsewähe Chinakohlsalat mit bunten Rüeblistreifen und gerösteten Kürbiskernen	Randensalat Äpplermagronen Apfelmus	Geschnetzeltes mit Gemüse Basmativollkornreis Marinierter Orangen-Dattelsalat	Polenta-Champignons-Gratin Nüssli Salat	Gemüserisotto Endiviensalat mit Ei und gerösteten Kernen	Gästemenu Sparkling Star Käsehortbread Federkohlchips *** Wintersalat mit Gewürzkernen ***
Nachessen	Buchweizencrêpes mit Birnen und Käse	Rüebli Suppe Brot Apfelstrudel mit Vanillecreme	Brötchen mit Ei und Bündnerfleisch Cole Slaw Salat	Zuckerhutsalat mit Birnen und Käse Brot	Wirsing-Randen-Kichererbsen-Eintopf Apfelbecher	Schupfnudeln mit Sauerrüben	Rindfleischröllchen mit Speck Steinpilzsauce Knöpfli Ofenkürbis *** Birnenfächer mit Glühweincreme
Bemerkung		Mehr Suppe zubereiten für Nachtessen am Sonntag (tiefkühlen)	Für 2 x Apfelmus zubereiten Evtl. Griessköpfchen zubereiten				Nachessen Suppenreste vom Dienstag, Brot, Käse

Menuplan

Datum:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Nachessen							
Bemerkung							