

# Anlage 1

| Lebensmittelgruppe                               | optimale Auswahl   | Beispiele für Lebensmittel   |
|--|--|--|
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b> | Vollkornprodukte<br>Parboiled Reis oder Naturreis<br>Speisekartoffeln <sup>19</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält                           | Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren  |
| <b>Gemüse und Salat<sup>12</sup></b>             | Gemüse, frisch oder tiefgekühlt<br>Hülsenfrüchte<br>Salat  | Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-, Rotkohl, Wirsing<br>Linsen, Erbsen, Bohnen<br>Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat |
| <b>Obst<sup>12</sup></b>                         | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz  | Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine  |
| <b>Milch und Milchprodukte<sup>13</sup></b>      | Milch: 1,5 % Fett<br>Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett<br>Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq$ 50 % Fett i. Tr.)<br>Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter   |
| <b>Fleisch<sup>14</sup>, Wurst, Fisch, Ei</b>    | mageres Muskelfleisch<br>Seefisch aus nicht überfischten Beständen <sup>15</sup>   | Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes<br>Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele  |
| <b>Fette<sup>16</sup> und Öle<sup>17</sup></b>   | Rapsöl<br>Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl   |  |
| <b>Getränke<sup>18</sup></b>                     | Trink-, Mineralwasser<br>Früchte-, Kräutertee, ungesüßt<br>Rotbuschtee, ungesüßt   | Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee   |