



## Obst und Gemüse

Ebenfalls charakteristisch für die Mittelmeerküche ist der reichliche Verzehr an Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel enthalten eine breite Palette an sehr wertvollen Inhaltsstoffen: Vitamine und Antioxidantien, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe! Alle haben wichtige Funktionen in unserem Körper. Ausserdem enthalten Obst und Gemüse viele Ballaststoffe, die eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben. Obst und Gemüse sind also sehr erwünscht auf unserem Teller! Regel: Take 5 a day! – Nimm 5 Portionen am Tag! (2 davon roh)

## Milchprodukte

Die Mittelmeerländer nehmen täglich Milchprodukte zu sich, vor allem in Form von Käse. Das ist sehr wichtig, denn Milchprodukte sind eine sehr gute Calciumquelle. Um Osteoporose (Knochenentkalkung) möglichst vorzubeugen brauchen wir ca. 1000 mg Calcium pro Tag. Eine Faustregel lautet: Nimm 3 Portionen am Tag! (1 Portion = 1 Becher Joghurt (180 g) / 1 Becher Quark (125 g) / 2 dl Milch / 40 g Käse).

## Nüsse, Mandeln, Samen und Kerne



Diese kleinen Leckerbissen haben gleich zwei gute Inhaltsstoffe:

Auch sie enthalten wertvolles Fett und liefern uns zusätzlich noch eine gute Portion Nahrungsfasern (Ballaststoffe). Geniessen Sie täglich einen Esslöffel davon. Die Nahrungsfasern haben auf mehrere Weisen einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Bevorzugen Sie: Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen. Abzuraten ist von einem übermässigen Verzehr an Sonnenblumenkernen.

## Süssigkeiten

Süssigkeiten werden als Gaumenfreuden einige Male pro Woche genossen, nicht täglich. Süsses enthält oft viel Fett und zwar schlechtes Fett. Deshalb gilt: Süsses in Massen! (2-3mal pro Woche).

## Das Glas Rotwein

In der Tat werden dem Wein gute Eigenschaften zugesprochen, sofern er in Massen genossen wird: Frauen 1-2 dl/Tag, Männer: 2-3 dl/Tag. Haben Sie bisher keinen Alkohol getrunken, bleiben Sie dabei.