

Schweizer Ernährungsempfehlungen

für Erwachsene

Kurzversion



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Getränke** ► Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1–2 Liter am Tag
- Früchte und Gemüse** ► Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag
- Getreideprodukte und Kartoffeln** ► Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag
- Milchprodukte** ► Am besten ungesüßert.
2–3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ► Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag
- Nüsse und Samen** ► Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag
- Öle und Fette** ► Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ► In kleinen Mengen.
0–1 Portion am Tag



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Société Svizzera di Nutrizione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV