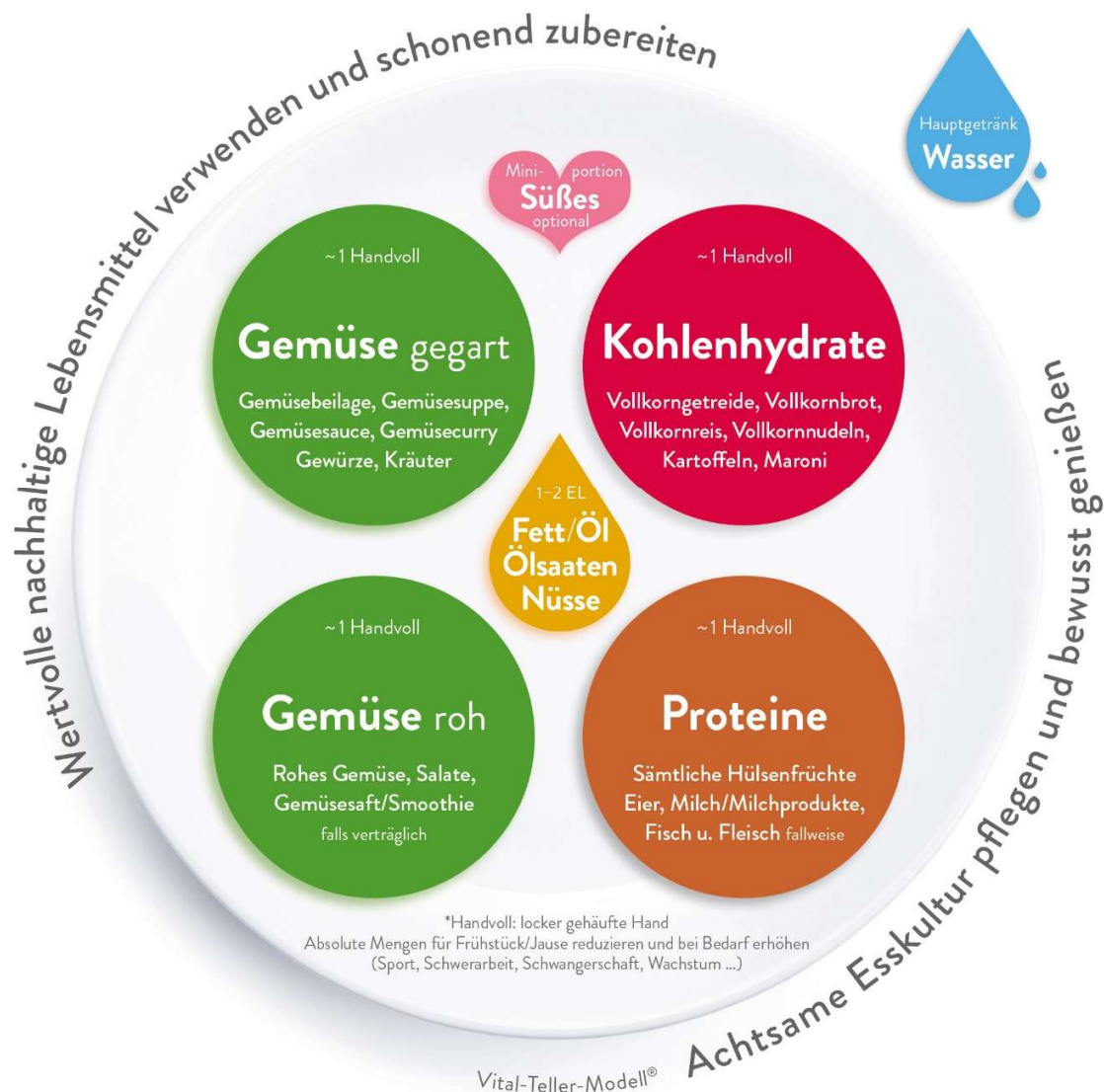


Vital-Teller-Modell®

nach Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

Die Zauberformel für gesunden Genuss mit einem ausgewogen komponierten Vital-Teller:
 $\frac{1}{2}$ Teller **Gemüse** + $\frac{1}{4}$ Teller **Kohlenhydratreiches** + $\frac{1}{4}$ Teller **Proteinreiches** + 1-2 EL **Fettreiches**
 Miniportion Süßes (optional)



Mag. pharm. Karin Hofinger
karin.hofinger@vitalimpuls.com
www.vitalimpuls.com

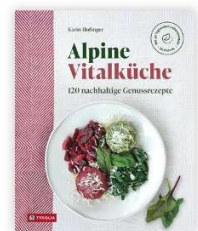
Vitalimpuls®



ISBN: 978-3-7088-0767-6



ISBN: 978-3-7066-2605-7



ISBN: 978-3702243920

Ausgewogene Mahlzeiten nach Vital-Teller-Modell® gestalten und genießen:

Dieser praktische Leitfaden bringt die wesentlichen Botschaften der österreichischen Ernährungspyramide auf den Essteller.

© Mag. pharm. Karin Hofinger, Gesundheitsförderin, Ernährungsberaterin, Kochbuch-Autorin - www.vitalimpuls.com

Ein Vitalgericht ergibt sich durch Kombination folgender Komponenten als Nährstoff-Quellen:

Gruppenzuordnung nach Hauptnährstoffen (mit den sonstigen Nährstoffen ergibt sich ein ausgewogenes Ganzes)

○ 2 HV Gemüse inklusive Salate & Kräuter als kalorienarme Ballaststoff- & Vitalstoff-Quellen

1(-2) HV Gemüse-Beilagen, -Suppen, -Saucen, -Currys und 1(-2) HV Rohkost (sofern verträglich).

Obst kann als „gesundes Süßes“ kann pro Tag ½ bis 1 Handvoll Gemüse ersetzen/ergänzen.

z.B. im Vital-Frühstück: Haferflocken-Topfen-Walnuss/Leinöl-Müsli mit Beerenobst

○ 1 Handvoll vollwertige Kohlenhydrat-Quellen als anhaltend sättigende Energiespender

Vollkorn-Getreide und -Vollkornprodukte wie Flocken, Brot, Nudeln, Mehl, Grieß;

Vollkornreis, Wildreis; Kartoffeln, Bataten, Topinambur, Maroni/Esskastanien etc.

○ 1 Handvoll nachhaltig-gesunde Protein-Quellen als essenziell-nährende Körperbausteine

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Süßlupinen;

Eier (bis zu 1/Tag); ungesüßte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Topfen, Käse

sowie etwa 1-2x/Woche Fisch und maximal 1-2x/Woche Fleisch in Top-Qualität.

○ 1-2 Esslöffel wertvolle Fett-/Öl-Quellen als wichtige Baustoff- und Energiespender:

Vorzugsweise Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte (z.B. Oliven) und kaltgepresste native Öle

In Maßen: Butter (Butterschmalz), Süßrahm, Mascarpone, Sauerrahm etc.

○ 1 Miniportion Süßes (optional) als einzige konzentrierte Zuckerquelle des Tages

z.B. ½ - 1 Handvoll Heidel-, Preiselbeeren, Ribisel..., 1 kleiner Apfel, 3 Zwetschken, 2-3 Marillen

1-2 Stück Vollwert-Kekse oder Schokolade, 1 Stück Kuchen an Festtagen

💧 Hauptgetränk Wasser und ungesüßtes Wässriges als Flüssigkeits- und Mineralstoffspender

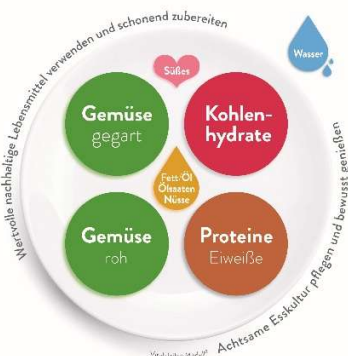
Quell-, Leitungs- und Mineralwasser; Ungesüßtes wie Kräutertees, aromafreie Früchtetees,

verdünnte Gemüsesäfte, Naturmolke; in Maßen Kaffee, Schwarz- und Grüntees

(Süßgetränke nur stark verdünnt und sehr selten genießen, auch Alkohol minimieren)

TIPP: Dieses „Strickmuster“ für die Komposition eines ausgewogenen Gerichtes ist universell (vegetarisch, vegan bis mischköstlich gestaltbar, auch glutenfrei, lactosefrei etc.), also innerhalb der Komponenten flexibel nach Gusto variierbar.

Erklärvideo zum Vital-Teller



Schätzmaße für Mengenverhältnisse

HV/Handvoll = locker gefüllte Hand

Fett-Quellen: 1-2- Esslöffel für Erw.

1-2 TL für Kinder

Für Jause oder Frühstück

Mengen analog vermindern.