

? Jeden Tag Lust auf Fleisch?

Die empfohlene Höchstmenge kann schnell überschritten werden, das zeigen unser Beispiele. Wenn es mittags immer Fleisch gibt, kommt in der Woche mehr als ein Kilo zusammen, empfohlen werden jedoch nur **300 bis 600 Gramm pro Woche**.

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gericht	Frikadelle im Brötchen	Zwei halbe Mettbrötchen	Dönerteller	Schnitzel mit Bratkartoffeln	Spaghetti Bolognese	Zwei Bratwürste	Rumpsteak mit Ofenkartoffel
∅ – Fleischmenge	130 g	80 g	100 g	200 g	100 g	300 g	200 g
Summe pro Woche: 1.110 g							

Täglich nicht mehr als **40 bis 80 g** Fleisch zu essen und diese Empfehlung einzuhalten, wird insbesondere dann schwierig, wenn Fleisch bei jeder Mahlzeit auf dem Speiseplan steht.

Mahlzeit	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Gericht	Salamibrötchen	Zwei Frikadellen	Spiegelei mit Schinkenspeck
∅ – Fleischmenge	42 g	260 g	100 g
Summe pro Tag: 402 g			

i Wie tragen einzelne Fleischmahlzeiten zu Ihrem Fleischkonsum bei? Testen Sie Ihr Lieblingsgericht.

Beispiele finden Sie auf den folgenden Seiten. Die Höchstmengen stammen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Bild der Speise	Lebensmittel	max. Fleischmenge/Tag laut DGE 40 bis 80 g	max. Fleischmenge/Woche laut DGE 300 bis 600g
	<p>Frikadelle/Bulette</p> <p>(130 g/Stück)</p>	<p>Bereits ½ Frikadelle überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>3 ½ Stück</p>
	<p>Bratwurst</p> <p>(150 g/Stück)</p>	<p>Bereits ½ Bratwurst überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>3 Stück</p>
	<p>Wiener Würstchen</p> <p>(80 g/Stück)</p>	<p>1 Wurst befindet sich noch innerhalb der Höchstmenge.</p>	<p>5 ½ Stück</p>

Bild der Speise	Fleischprodukt	max. Fleischmenge/Tag laut DGE 40 bis 80 g	max. Fleischmenge/Woche laut DGE 300 bis 600g
	<p>Spaghetti Bolognese</p> <p>(100 g/Portion)</p>	<p>Bereits 1 Portion Bolognese überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>4 ½ Portionen</p>
	<p>Döner</p> <p>(100-150 g/Portion)</p>	<p>Bereits 1 Döner überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>3 ½ Portionen</p>
	<p>Schnitzel Wiener Art</p> <p>(200 g/Stück)</p>	<p>Bereits ½ Schnitzel überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>2 Stück</p>

Bild der Speise	Fleischprodukt	max. Fleischmenge/Tag laut DGE 40 bis 80 g	max. Fleischmenge/Woche laut DGE 300 bis 600g
	<p>Rumpsteak</p> <p>(200 g/Stück)</p>	<p>Bereits ½ Rumpsteak überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>2 Stück</p>
	<p>Englisches Frühstück</p> <p>(130 g Fleisch/Portion)</p>	<p>Bereits ½ Portion überschreitet die durchschnittliche Höchstmenge.</p>	<p>3 ½ Portionen</p>
	<p>Halbes Mettwortchen</p> <p>(40 g Fleisch/Brötchenhälfte)</p>	<p>2 halbe Mettwortchen befinden sich innerhalb der Höchstmenge.</p>	<p>11 halbe Mettwortchen</p>