

Liebe Gäste,

immer wieder kommt bei unseren Gästen die Frage auf, wie groß eine übliche Mittagsmahlzeit sein soll und wie viele Kalorien man eigentlich während seiner Mittagspause aufnehmen soll.

In diesem Newsletter möchten wir Sie daher über diese Themen informieren und Ihnen ein paar grundsätzliche Empfehlungen an die Hand geben.

Wie viele Kalorien soll ich eigentlich mittags aufnehmen?

Auch wenn eine pauschale Aussage im Einzelfall vom persönlichen Bedarf abweichen kann, sagt die deutsche Gesellschaft für Ernährung¹, dass ein Mittagsgast (männlich/weiblich; 19 - 65 Jahre) etwa 700 - 800 Kalorien aufnehmen sollte².

Dies entspricht etwa 1/3 des gesamten Tagesbedarfs.

Da immer noch kontrovers diskutiert wird ob man besser 3 oder 5 Mahlzeiten am Tag einnimmt, sollte man primär die Gesamtenergiebilanz eines Tages im Auge behalten. Wie hoch der Kalorienbedarf in etwa ausfällt, können Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen.

Alter	PAL 1,4		PAL 1,6		PAL 1,8	
	m	w	m	w	m	w
15-19	2500	2000	2900	2300	3300	2600
19-25	2500	1900	2900	2200	3300	2500
25-51	2400	1900	2800	2100	3100	2400
51-65	2200	1800	2500	2000	2800	2300
65+	2000	1600	2300	1800	2500	2100

Tabelle: Kalorienbedarf in kcal/Tag;
PAL 1,4 (ausschl. sitzende Tätigkeiten) – PAL 1,8 (überw. gehende Tätigkeiten).

Wie viel sind denn 700 - 800 kcal bei meinem Mittagessen?

An dieser Stelle können sie sich zunächst am Kantina vital Tellergericht orientieren. Diese Gerichte sind alle mit max. 770 kcal kalkuliert und haben eine optimale Nährstoffzusammensetzung von:

- 50% Kohlenhydrate
- 30% Fett
- 20% Eiweiß

Bei den anderen Gerichten hilft Ihnen unser Gästeleitsystem.

Das Gästeleitsystem bietet Ihnen die Möglichkeit sich durch eine schnelle Orientierungshilfe gesund und ausgewogen zu ernähren. Die Symbole auf unseren Speiseaushängen zeigen die Energiedichte der Gerichte (kcal / 100 g) und sind wie folgt aufgeteilt:



*Schwellenwerte entsprechen Empfehlungen der TU München

Wie groß sollten daher meine Portionen sein?

„Was einmal auf dem Teller liegt, wird auch gegessen, ganz gleich wie groß die Portion ist und der vorherige Appetit waren.“ Dies gilt natürlich auch für Ihr Mittagessen in unserer Kantina.

Sollten Sie sich daher mittags kein Kantina vital Tellergericht aussuchen, so sollten folgende Richtlinien bei der Menge der Einzelkomponenten beachtet werden:

Komponente	Mengen
Kartoffeln, Reis, Teigwaren & Co.	180 - 220 g pro Tag
Gemüse	200 g pro Tag
Obst	300 g pro Woche
Käse + Milchprodukte	480 g pro Woche
Fleisch + Wurst	150 g / Tag 2x pro Woche
Fisch (mager)	150 g pro Woche

Da diese Mengenangaben in der Praxis nur schwer zu behalten sind, gibt es eine einfache Messhilfe, die man immer dabei hat: Die eigenen Hände!

Sie wachsen mit und berücksichtigen so auch Alter und Geschlecht.



¹DGE (Hrsg.): Umsetzung der DACH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn (2011)

²Bei einem PAL von 1,4-1,6. PAL (= physical activity level, PAL): Berechenbares Maß für die körperliche Aktivität.

Wie kann ich nun Energiedichte und Portionsgröße verbinden, um meine Kalorien abschätzen zu können?

An dieser Stelle hilft eine beispielhafte Zusammenstellung für ein übliches Stammessen:

Hähnchenschnitzel

Menge (Fleisch / Tag): 150 g

E-Dichte (gelb): 150 - 250 kcal / 100 g = ca. 300 kcal

Rahmsauce

Menge (1 Kelle): 80 - 100 ml

E-Dichte (grün): < 150 kcal / 100 g = < 135 kcal

Reis

Menge (Stärkebeilage / Tag): 180 - 220 g

E-Dichte (grün): < 150 kcal / 100 g = < 300 kcal

Erbsen+Möhren

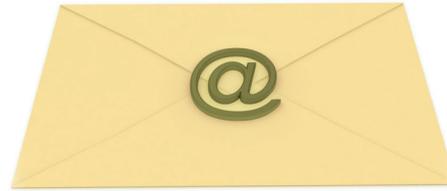
Menge (Gemüsebeilage / Tag): ca. 200 g

E-Dichte (grün): < 150 kcal / 100 g = < 300 kcal

Dieses Beispielgericht hat demnach geschätzt etwas über 900 kcal. Nimmt man sich dazu noch ein Stück Obst und ein Glas Hohes C Naturell, kommt man schnell auf über 1200 kcal. Dies mag vielleicht für einen körperlich aktiven Menschen in Ordnung sein, für den Durchschnittsgast sollte daher aber auch öfter ein Salat und auch mal ein fleischloses Gericht auf dem Speiseplan stehen, damit Ihre Wochenbilanz wieder passt.

Mit dem Kantina vital Tellergericht liegen Sie jedoch in jedem Fall richtig.

Einen ausführlichen Erfahrungsbericht über die ausgewogene Ernährung mit Kantina vital finden Sie in der Dinner & more+ Ausgabe 02.2014.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema „Portionsgrößen“ haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!

Bayer Gastronomie GmbH
Kaiser-Wilhelm-Allee 3
51373 Leverkusen
kantina-vital@bayer.com
www.bayer-gastronomie.de

Bayer Gastronomie



Newsletter No. 9

Wieviel „darf“ ich eigentlich essen?

Alles rund um Portionsgrößen