

Anhang

Leitsatz: Förderung gesunder Ernährung

Indikator: Ballaststoffgehalt

Tabelle Ballaststoffreiche Alternativen

Ballaststoffarme Lebensmittel	Ballaststoffreiche Lebensmittel
Weißbrot, Weizenbrötchen, Toastbrot	Weizen-, Dinkel- und Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkorntoastbrot, Roggenmischbrot, Pumpernickel
Weizenmehl Type 405, Nudeln aus Hartweizengrieß, polierter Reis	Weizenmehl Type 1050, Vollkornnudeln, Wildreis, Naturreis, Grünkern
Cornflakes	Müsli mit frischem Obst, Vollkornflocken, Hafer- oder Weizenkleie, Trockenfrüchte
Kartoffel (geschält), Kartoffelbrei	Kartoffel (mit Schale), Topinambur, Süßkartoffel
Melone, Weintraube, Ananas, Fruchtsaft	Apfel, Beerenobst (z.B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere), Birne, Kaki, Pflaume
Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini	Kohlgemüse (z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel
Pudding, Milchreis, Eiscreme	Obstsalat, rote Grütze
Butterkeks, Vollmilchschokolade, Chips	Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse
Fleisch	Fleischspieß mit Gemüse