UKE HAMBURG

Gesundheitsakademie

Gesundheits-
akademie **UKE**

Gesunde essen

Die Mittelmeerküche

Foto: ©tai111 - stock.adobe.com

Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Softdrinks

rotes Fleisch

Wurst

Streichfett

< 1 x Tag

Dessert

Gebäck

Süßwaren

< 3 x Woche

Huhn

Rotwein

Käse

Joghurt

kleine Mengen

Reis

Knoblauch

Nudeln

Tomatensoße

≥ 2 x Woche

Fisch

Fisch

≥ 3 x Woche

Nüsse o. Salz

Nüsse o. Salz

≥ 3 x Woche

Olivenöl

Olivenöl

≥ 4 TL Tag

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte

≥ 3 x Woche

Gemüse

Gemüse

≥ 2 x Tag

Obst

Obst

Obst

≥ 3 x Tag

Bewegung