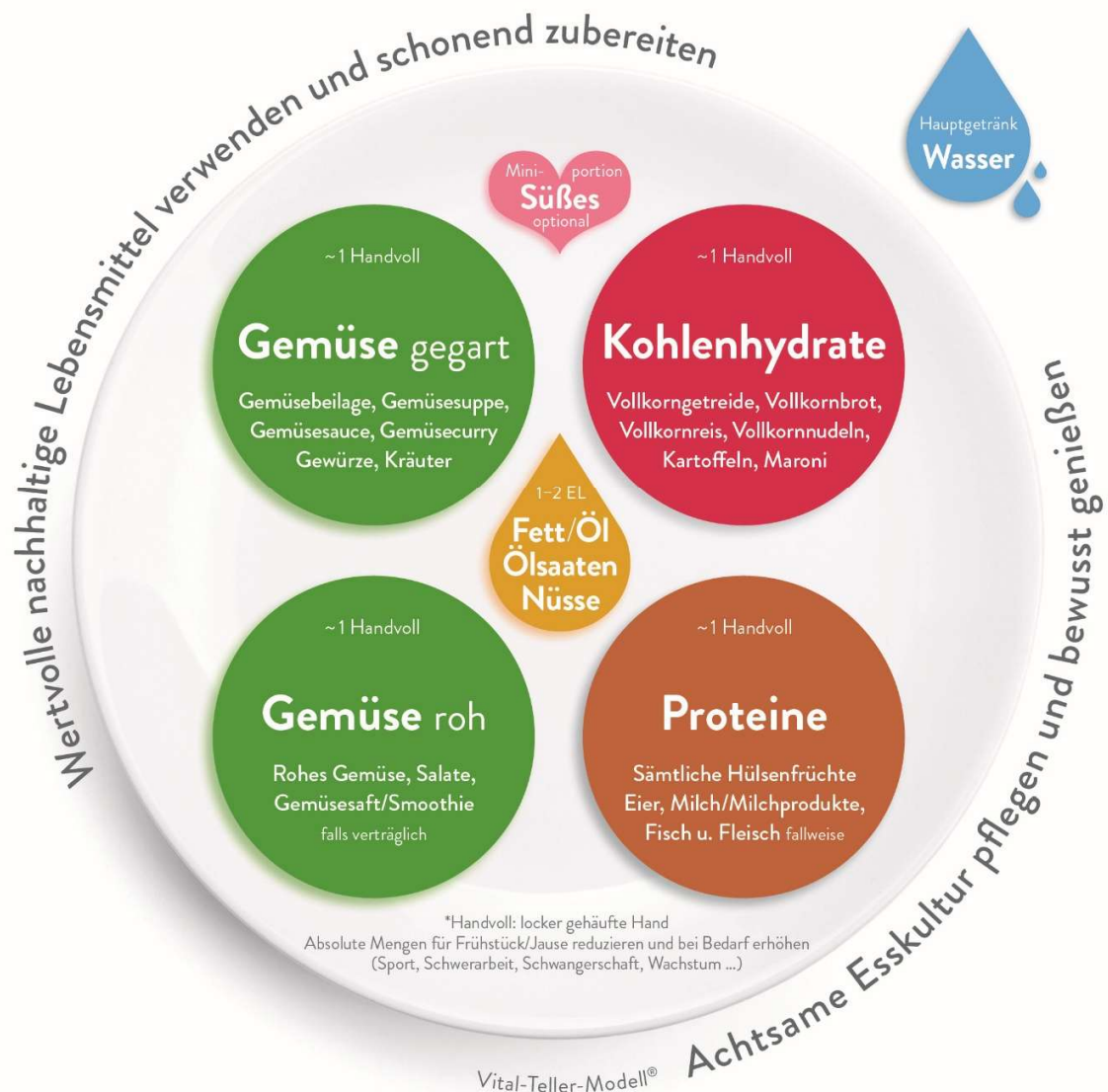


Vital-Teller-Modell®

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®



Neues Kochbuch
im Sommer 2026

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 gesundes Gericht ergibt sich durch Kombination folgender Komponenten als Nährstoff-Quellen:

○ 2 HV Gemüse / Salate / Kräuter als kalorienarme, gesunde Vitalstoff-Quellen:

Gemüse-Beilagen, -Suppen, -Saucen, -Currys und ein Anteil Rohkost (sofern verträglich).

Obst 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 Kohlenhydratreiches in ballaststoffreicher Vollwertqualität:

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

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

○ 1 Handvoll Proteinreiches aus nachhaltigen pflanzlichen als tierischen Quellen:

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 Fettreiches aus wertvollen pflanzlichen als tierischen Quellen:

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

sowie in Maßen Butter (Butterschmalz), Süßrahm, Mascarpone etc.

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

z.B. 1 säuerlicher Apfel, 1 Mandarine, 1-2 Vollwert-Kekse, 1-2 Stück Schokolade

an besonderen Tagen darf es ein bisschen mehr sein z.B. 1 Stück Kuchen

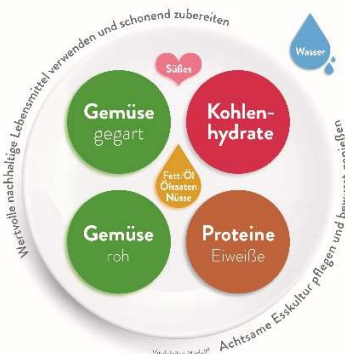
💧 Wasser als Hauptgetränk mit seinen diversen natürlichen ungesüßten (!) Spielarten

Quellwasser, Leitungswasser, Mineralwasser, 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.



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.