

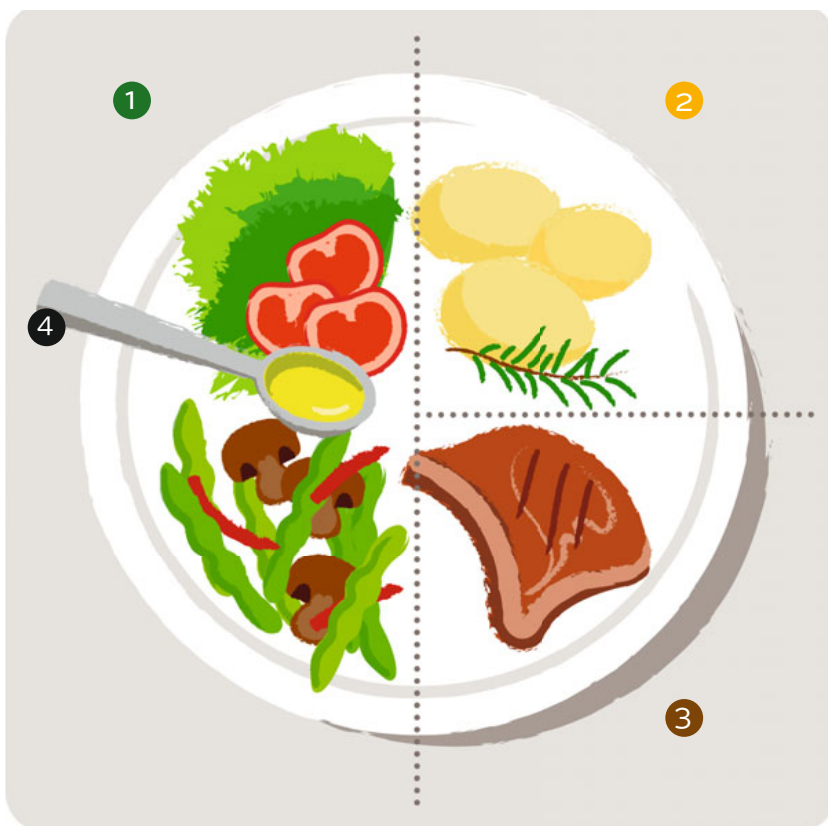
# Der Precon Tellercheck

**precon**  
BCM DIÄT

Precon AG  
Firststrasse 15  
8835 Feusisberg  
Schweiz

**Service Nummer:**  
00800 2500 3500 (gratis)  
[www.precon.ch](http://www.precon.ch)

Der Precon Tellercheck hilft Ihnen, eine günstige Kombination aus Lebensmitteln zu finden und gleichzeitig die optimale Portionsgrösse. So können Sie praktisch jede Speise figurfreundlich auf den Teller bringen, denn Sie sehen auf einen Blick, was am besten auf den Teller kommt.



- 1** Teilen Sie Ihren Teller gedanklich in eine Hälfte und zwei Viertel. Die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse, Salat und Obst gefüllt sein. Und zwar am besten gedünstetes, gedämpftes oder gekochtes Gemüse sowie knackig-frischer Salat oder frisches, unbehandeltes Obst ohne Zusatz von Zucker. Gemüse, Obst und Salat liefern Ihrem Körper viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.
- 2** Füllen Sie dann eines der beiden Viertel des Tellers mit Kohlenhydratbeilagen wie Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis oder Kartoffeln und zwar am besten die Vollkorn-Variante, weil die mehr Nährstoffe liefert und länger sättigt. Nudeln, Reis oder Kartoffeln möglichst ohne Butter oder Mayo wählen und nicht frittiert.
- 3** Das zweite Viertel des Tellers ist für Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Tofu. Damit Sie genügend Eiweiss bekommen, wählen Sie immer ein eiweisshaltiges Lebensmittel mit wenig Fett: magerem Fleisch, magerem Fisch, Ei, Milchprodukten oder Tofu. Wenn Sie die Auswahl haben, bevorzugen Sie gegrilltes Fleisch statt gebratenes bzw. gegrillten oder gekochtem Fisch.
- 4** Vervollständigen Sie Ihre Mahlzeit mit Fetten oder Ölen. Für die Zubereitung des Salates oder als Streichfett fürs Brot sind 1,5-2 Esslöffel Fett genug. Pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl) oder pflanzliche Margarine sind am besten.