

**Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fasst die Grundsätze für eine vollwertige Kost in 10 einfachen Regeln zusammen:**

1. Vielseitig, aber nicht zuviel
2. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel
3. Würzig, aber nicht salzig
4. Wenig Süßes
5. Mehr Vollkornprodukte
6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst
7. Weniger tierisches Eiweiß
8. Trinken mit Verstand
9. Öfter kleine Mahlzeiten
10. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

**Richtwerte für die Energiezufuhr Erwachsener mit leichter körperlicher Tätigkeit:**

Alter Jahre)	Männer	Frauen	Männer	Frauen
	kJ/Tag		kcal/Tag	
19 bis 24	11,0	9,0	2600	2200
25 bis 49	10,0	8,5	2400	2000
50 bis 64	9,0	7,5	2200	1800
65 und älter	8,0	7,0	1900	1700

Mittelschwerarbeiter: +2,5 MJ (600 kcal) Schwerarbeiter: +5,0 MJ (1200 kcal)  
Schwerstarbeiter: +6,7 MJ (1600 kcal)