



Reha-Zentrum
Bad Tatzmannsdorf

Die richtige Wahl beim Frühstücksbuffet

Stand: Februar 2026

www.rz-badtatzmannsdorf.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Februar 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/sanjeri

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhalt

Die richtige Wahl beim Frühstücksbuffet	2
Bei erhöhten Blutfettwerten/Übergewicht.....	3
Weniger tierisches Fett – mehr pflanzliche Alternativen ...	3
Mehr Ballaststoffe.....	3
Wann braucht man Zwischenmahlzeiten?	3
Beispiele Frühstücksbuffet	4

Die richtige Wahl beim Frühstücksbuffet

In unserem Reha-Zentrum wird das Frühstück in Form eines Buffets angeboten. Die Entscheidung, was und wie viel Sie essen, liegt in Ihrer **Eigenverantwortung**. Vergessen Sie dabei nicht auf Ihr individuelles **Reha-Ziel**.

Abhängig von Ihrem Tagesenergiebedarf sollte auch der Energiegehalt beim Frühstück berücksichtigt werden. In unserem Haus werden, angepasst an die jeweilige Kostform und unter Berücksichtigung des Mittag- und Abendessens, unterschiedliche Empfehlungen bzgl. des Energiegehaltes gegeben:

	Vollkost/Diabeteskost/ Reduktionskost	Vollkost/Diabeteskost
Frühstück	300–400 kcal	400–600 kcal
Suppe	70–100 kcal	70–100 kcal
Hauptspeise	400 kcal (+/- 50 kcal)	600 kcal (+/- 50 kcal)
Nachspeise	100 kcal	150 kcal
Abendessen	350 kcal (+/- 50 kcal)	500 kcal (+/- 50 kcal)
Gesamt	1200–1500 kcal	1800–2000 kcal

Tipps für die richtige Gestaltung Ihres Frühstücks: Für einen guten Start in den Tag ist ein ausgewogenes Frühstück besonders wichtig. Nur so kann der Körper wieder in Schwung kommen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit und berechnen Sie Ihr Frühstück mithilfe der Kalorienangaben am Buffet bzw. in der Broschüre.

Bei erhöhten Blutfettwerten / Übergewicht

Weniger tierisches Fett – mehr pflanzliche Alternativen

Streichfett in Form von Butter oder Margarine hat eine beträchtliche Menge an Kalorien. Wählen Sie stattdessen magere Aufstriche oder Streichkäse als Brotaufstrich.

Mehr Ballaststoffe

Gestalten Sie Ihr Frühstück ballaststoffreich. Greifen Sie beim Gebäck anstatt zu einer Semmel zu einem Vollkorng Gebäck. Wertvolle Ballaststoffquellen sind auch Getreideflocken sowie Körner/Samen, die Ihr Müsli aufwerten.

Für mehr Vitamine kombinieren Sie Ihr pikantes Frühstück mit frischem Gemüse wie z. B. Tomaten, Gurken, Radieschen oder Paprika.

Des Weiteren werden pro Tag 2 Portionen Obst empfohlen. Das Frühstück bietet eine gute Gelegenheit, bereits die erste Portion einzuplanen.

An unserem Buffet finden Sie täglich frisches Obst, ungesüßtes Obstmus oder Fruchtsalate, die Sie mit Joghurt oder Müsli abwechslungsreich kombinieren können.

Wann braucht man Zwischenmahlzeiten?

- » Empfehlung bei Gewichtsreduktion: **3 Mahlzeiten pro Tag**
- » Empfehlung bei Gewichtsstabilisierung: **5–6 Mahlzeiten pro Tag**
 - » ca. 250g mageres Milchprodukt – ohne Zuckerzusatz
 - » 1 Stück Obst
 - » Rohkost
 - » 1 Handvoll Nüsse
 - » 1 Scheibe Brot mit magerem Belag

Beispiele Frühstücksbuffet

Tabelle 1: Beispiel 1

Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Stk. Roggenbrot (je 40 g)	70	13,4	1,9	0,3	2,3
2 Stk. Schrotbrot (je 35 g)	120	23,8	3,2	0,6	3,6
1 Pkg. Becel® (10 g)	55	—	—	6,0	—
2 Blatt Schinken (je 15 g)	38	—	5,6	1,2	—
2 Blatt Käse 30 % F.i.T. (15 g)	84	—	8,6	5,4	—
Tomate (50 g)	8	1,3	0,5	—	1,0
1 TL Marmelade (12 g)	32	7,7	0,1	—	—
Summe	407	46,2	19,9	13,5	6,9

Tabelle 2: Beispiel 2

Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
2 Stk. Schrotbrot (je 35 g)	120	23,8	3,2	0,6	3,6
2 EL Topfenaufstrich (30 g)	50	2,2	6,4	1,8	—
Gemüse (50 g)	8	1,2	0,5	—	1,0
1 Schüssel Müsli + Joghurt (170 g)	112	13,8	7,7	2,6	1,0
1 TL Leinsamen geschrotet	27	0,2	1,1	2,2	1,3
1 TL Walnüsse (4 g)	27	0,5	0,6	2,6	0,2
1 TL Sonnenblumenkerne (5 g)	29	0,6	1,2	2	0,3
1 Apfel (150 g)	72	14,8	—	—	2,7
Summe	445	57,1	20,7	11,8	10,1

Notizen

Datum

Tabelle 3: Hier finden Sie Platz für Ihr Frühstück inkl. Getränke

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Summe			

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Summe			

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
Summe			

Tabelle 4: Übersicht Frühstücksbuffet

Getränke

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Tasse	200 ml	Tee, ungesüßt	—	—	—	—	—
1 Tasse	200 ml	Kaffee, schwarz	—	—	—	—	—
	⅓ l	Vollmilch	80	6	4,3	4,4	—

Brot und Gebäck

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Scheibe	25 g	Sonnenblumenbrot (Vollkorn)	50	7,8	2,2	1	1,8
1 Scheibe	35 g	Schrotbrot (Vollkorn)	60	11,9	1,6	0,3	1,8
1 Scheibe	30 g	Kümbiskernbrot (Vollkorn)	60	9,6	2,3	1,2	1,8
1 Scheibe	35 g	Dinkelbrot (Vollkorn)	75	10,5	2,8	1,8	1,9
1 Scheibe	25 g	Kraftkornbrot	50	7,8	2,1	0,9	1,5
1 Scheibe	30 g	Malz-Vital-Brot	60	10,9	2,3	1	1,4
1 Scheibe	40 g	Roggenbrot	70	13,4	1,9	0,3	2,3
1 Scheibe	50 g	Landbrot (Mischbrot)	90	17,5	2,8	0,4	2,2
1 Stk.	65 g	Joghurtweckerl	166	23,8	6,6	4,3	3
1 Stk.	65 g	Sesamstangerl	140	25,4	6,1	1,4	3,1
1 Stk.	13 g	Knäckebrot (Vollkorn)	43	7,8	1,2	0,3	2,6
1 Stk.	50 g	Semmel	110	21,4	3,9	0,7	1,2

Aufstriche und Streichfett

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 EL	30 g	Topfenaufstrich (mager)	25	1,1	3,2	0,9	—
1 EL	30 g	Hülsenfrüchte-Aufstriche	54	3,2	1,7	3,7	0,9
1 Pkg.	25 g	Vegetarischer Aufstrich	60	2,4	2,5	4,3	—
1 Pkg.	20 g	Streichkäse 25 % (15 % F.i.T.)	32	1	2,6	1,9	—
1 Pkg.	24 g	Putenaufstrich	60	—	3,3	5,2	—
1 Stk.	12 g	Butter	89	—	—	9,8	—
1 Pkg.	10 g	Becel®	55	—	—	6	—

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Blatt	15 g	Schnittkäse 30 % F.i.T.	42	—	4,3	2,7	—
1 Blatt	15 g	Schinken	19	—	2,8	0,6	—
1 Blatt	10 g	Krakauer	18	—	1,8	0,7	—
1 Blatt	10 g	Wurst	16	—	1,5	1,1	—

Joghurt und Müslivariationen

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Schöpfer	150 g	Naturjoghurt 1 %	71	7,2	6,3	1,5	—
1 Esslöffel	10 g	Getreideflocken	34	6,3	1,1	0,3	0,9
1 Schöpfer	130 g	Porridge natur	143	19,2	6	4,2	1,3
1 Schöpfer	150 g	Bircher Müsli	234	32,3	8,6	7,1	3
1 Schüsserl	170 g	Müsli mit Joghurt 1 %	112	13,8	7,7	2,6	1

Nüsse, Samen und Kerne

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 Teelöffel	5 g	Leinsamen (geschrotet)	27	0,2	1,1	2,2	1,3
1 Teelöffel	4 g	Walnüsse	27	0,5	0,6	2,6	0,2
1 Teelöffel	5 g	Sonnenblumenkerne	29	0,6	1,2	2	0,3

Gemüse und Obst

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
	100 g	Gemüse	16	2,4	1	—	1,7
1 Stück	150 g	Apfel/Orange	72	14,8	—	—	2,7
1 Stück	50 g	Kiwi	25	4,5	—	—	1
1 Schöpfer	80 g	Obstsalat	24	4,9	0,4	0,1	0,6
1 Schöpfer	70 g	Mus (ungesüßt)	20	4	0,5	—	0,9

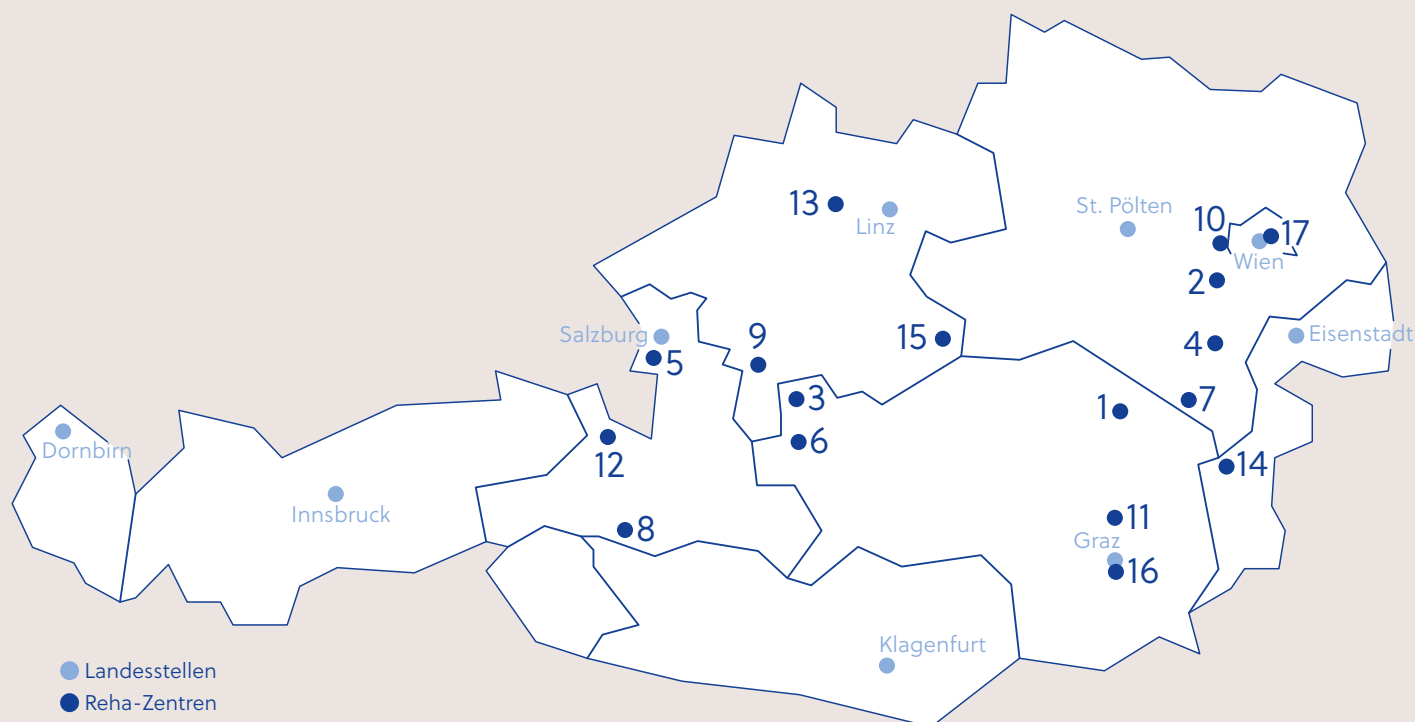
Süße Brotaufstriche und Zucker

Menge		Lebensmittel	kcal	KH g	EW g	Fett g	Bst. g
1 TL	8 g	Honig	26	6,5	—	—	—
1 TL	12 g	Marmelade	32	7,7	0,1	—	—
1 gestr. TL	4 g	Zucker	16	4	—	—	—

Meine Notizen

[illegible]

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 5. Reha-Zentrum Großmain | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 16. PV ZAR Graz |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |

Starten Sie gesund in den Tag – mit der richtigen Wahl am Frühstücksbuffet

Im Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt. Unsere Broschüre hilft Ihnen dabei, das Frühstücksbuffet optimal an Ihre individuellen Reha-Ziele anzupassen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Gestaltung eines ausgewogenen Frühstücks, speziell bei erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht. Praktische Frühstücksbeispiele und eine übersichtliche Aufstellung aller Buffet-Bestandteile mit Nährwertangaben machen die Broschüre zu Ihrem unverzichtbaren Begleiter – für Ihren Reha-Alltag und darüber hinaus.