



## Lebensmittelfotos

Die Fotos zeigen werbeneutrale Abbildungen von Lebensmitteln. Jedes Foto bildet eine ungefähre Portion ab.

Sie können die Abbildungen beispielsweise für folgende Themen einsetzen: Einordnung der Lebensmittel in die Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen,

Lebensmittelqualität oder Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Ernährungspyramide.

So sind die Fotos sowohl in der Ernährungsberatung als auch in Kita und Schule vielseitig einsetzbar.

## Impressum

**0184/2023**

**Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
www.ble.de, www.bzfe.de

**Redaktion:**

Susanne Illini, BLE

**Fotos:**

Collage S. 1: Arnout van Son, Alfter  
Lebensmittel: Klaus Arras, Köln  
Übrige: siehe Bildrand

**Grafik:**

Arnout van Son, 53347 Alfter

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2023

2. Auflage 2023

© BLE 2023





















































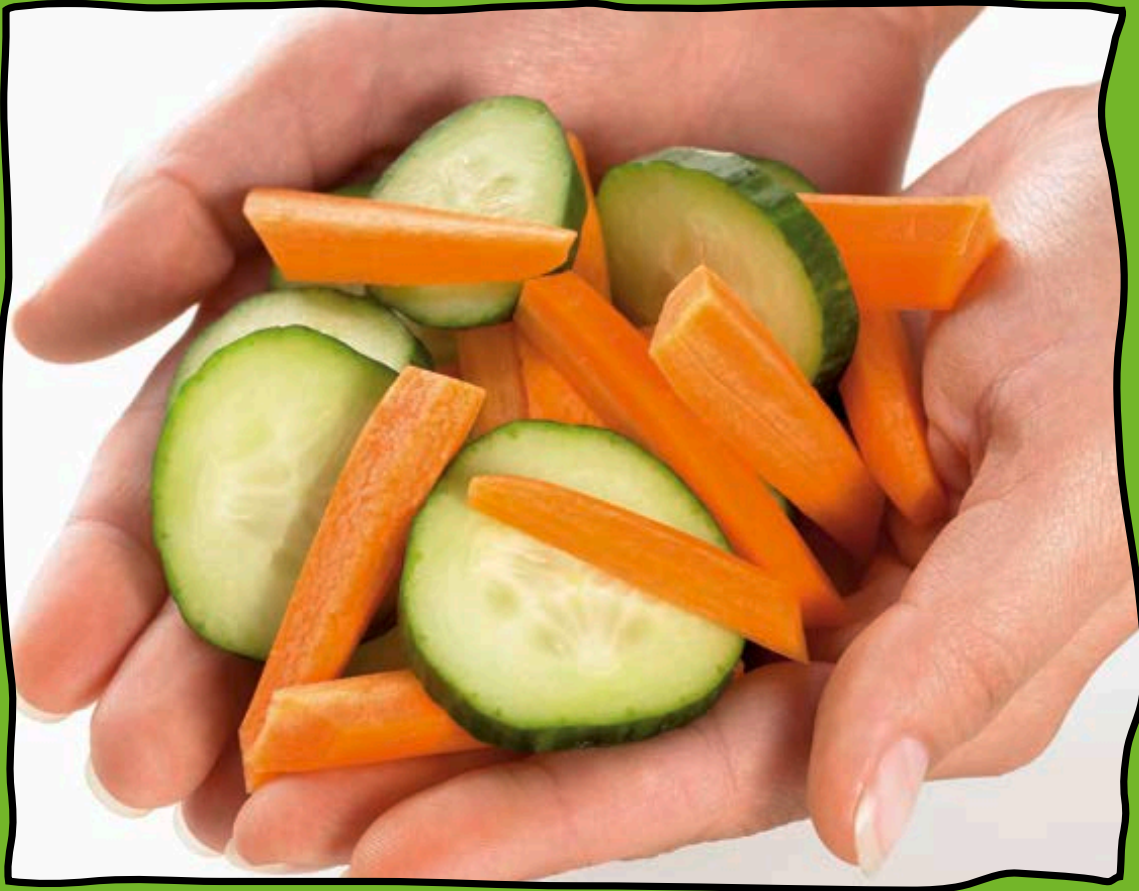
























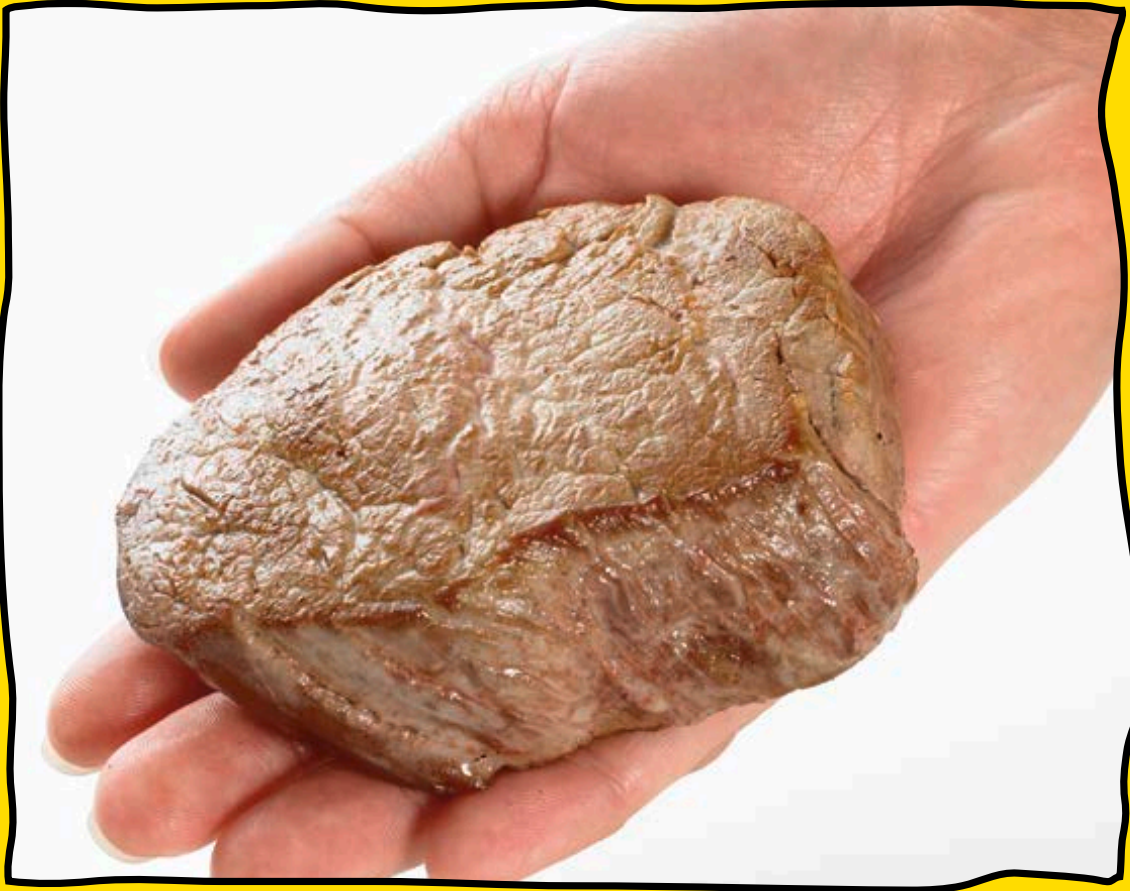




















WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser



WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser



WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser



WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser





WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser



WASSER Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser



APFELSAFTSCHORLE Alle Fruchtsaftschorlen



APFELSAFTSCHORLE Alle Fruchtsaftschorlen





APFELSAFTSCHORLE Alle Fruchtsaftschorlen



KAFFEE



KAFFEE



KAFFEE





SCHWARZER TEE Alle koffeinhaltigen Tees



FRÜCHTETEES Alle koffeinfreien Tees, auch Kräutertees



FRÜCHTETEES Alle koffeinfreien Tees, auch Kräutertees



FRÜCHTETEES Alle koffeinfreien Tees, auch Kräutertees

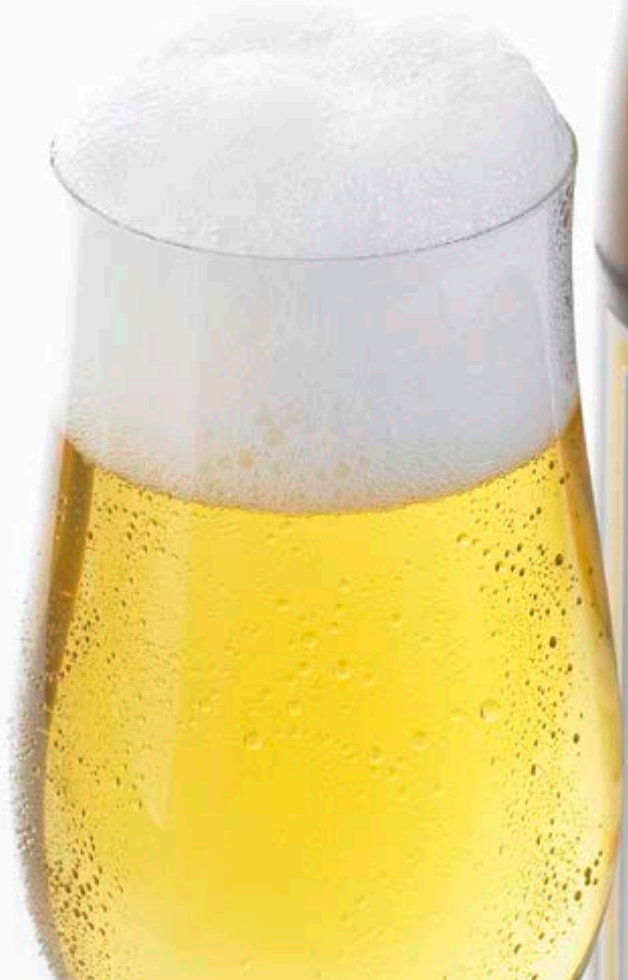




COLA LIGHT Alle Light-Getränke



ALKOHOLFREIES BIER





AUBERGINE

**BLATTSALAT** Auch Eisberg-, Eichblatt-, Lollo-Rosso-, Radicchio-, Endivien-, Endivien-, Kopfsalat



GRÜNE BOHNEN





CHAMPIGNONS Alle Speisepilze



**BROKKOLI** Auch Blumenkohl, Romanesco





GRÜNE ERBSEN

FELDSALAT Auch Rucolasalat







FENCHEL



SCHLANGENGURKE Auch Gewürzgurken



KICHERERBSEN Alle Hülsenfrüchte, auch getrocknet







KOHLRABI Alle Kohlrarten

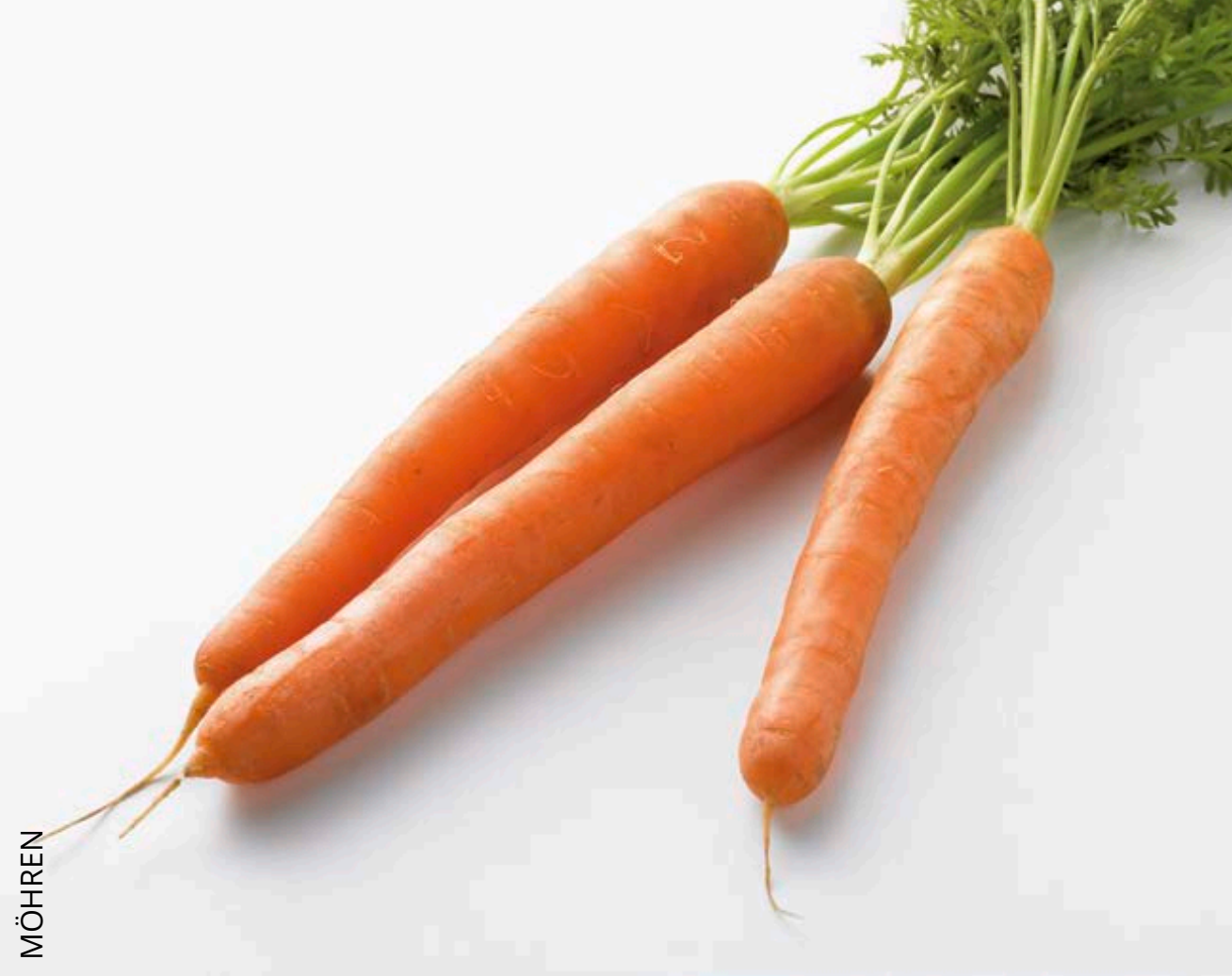








ZUCKERMAIS



MÖHREN



PAPRIKA

PAPRIKASCHOTEN, SPITZ





PORREE / LAUCH







**ROTKOHL** Auch Weiß-, Spitz-, Grün-, Chinakohl, Wirsing, Sauerkraut



SPINAT Auch Mangold





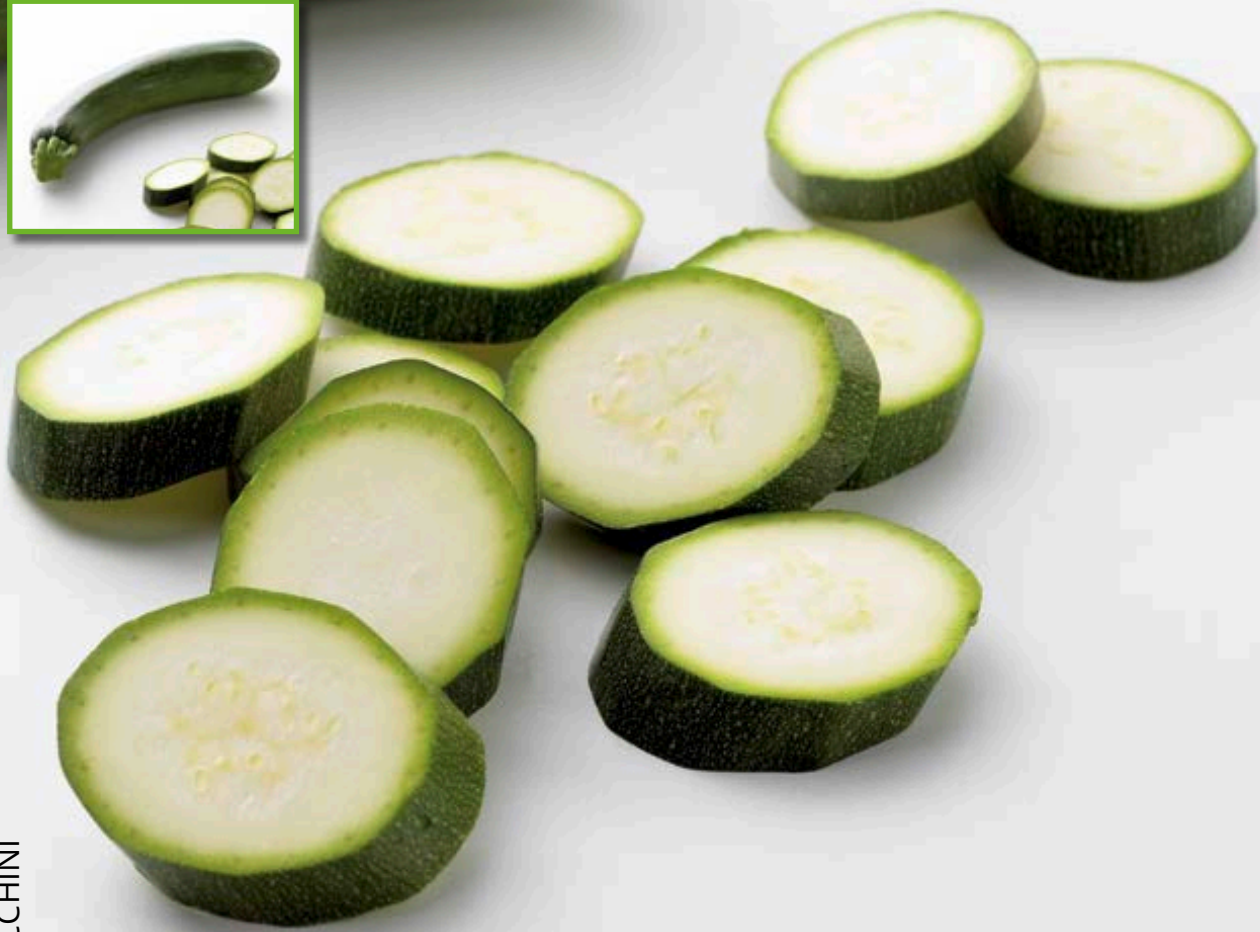
STANGENSELLERIE Auch Knollensellerie





TOMATEN





ZUCCHINI



KÜRBIS

MÖHRENSAFT Alle Gemüsesäfte



OLIVEN Alle Oliven: pur, mariniert oder gefüllt







WIRSING Alle Kohlrarten

SPARGEL Auch Schwarzwurzeln





SOJABOHNEN

APFEL



# ANANAS Alle exotischen Früchte wie Mango, Kaki, Granatapfel





APRIKOSEN Auch Pfirsiche, Nektarinen



BANANE



BIRNE



**ERDBEEREN** Auch Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren





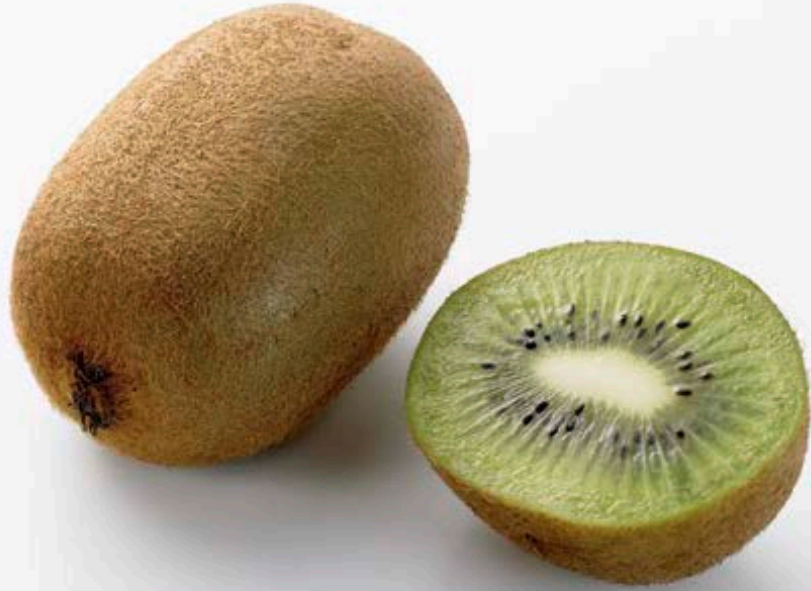
FEIGEN







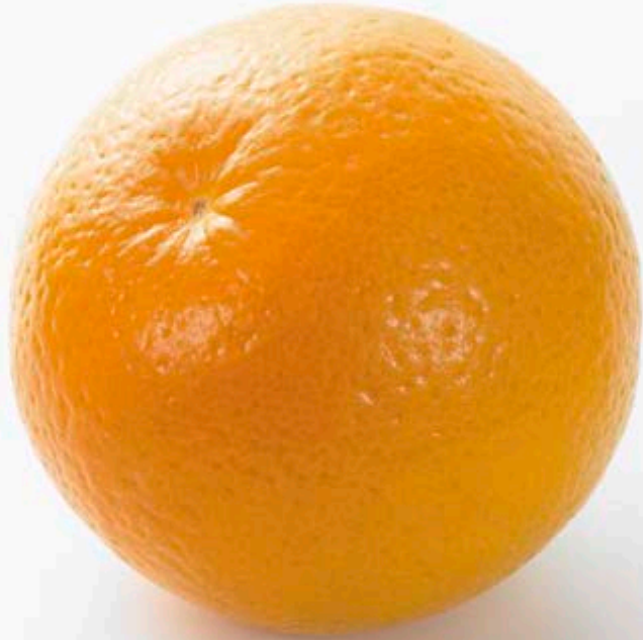
KIWI | Alle exotischen Früchte wie Ananas, Kaki, Granatapfel



NETZMELONE Auch Wasser-, Honig-, Zucker- und Kantalupmelone



ORANGE Alle Zitrusfrüchte





PAPAYA Alle exotischen Früchte wie Ananas, Kaki, Granatapfel



PFIRSICH Auch Nektarinen, Aprikosen



ZWETSCHGEN Auch Pflaumen, Mirabellen, Renekloden





TRAUBEN





APFELSAFT Alle Fruchtsäfte



ORANGENSAFT Alle Fruchtsäfte



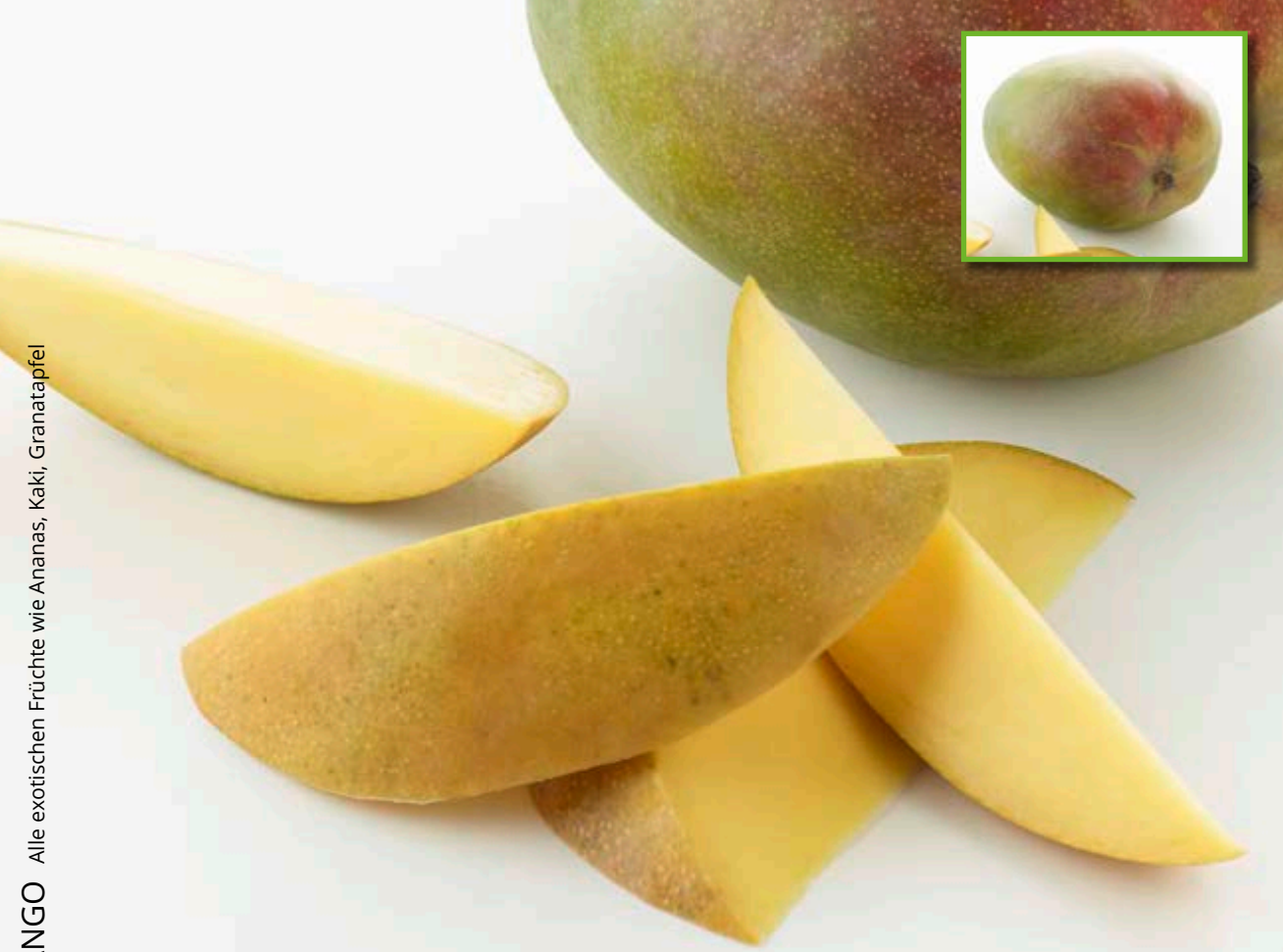
**KÜRBISKERNE, SONNENBLUMENKERNE** Auch Sesam-, Lein-, Mohnsamen, Pinitenkerne



MANDELN, HASELNÜSSE Alle Nüsse, z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Kokosnüsse, Pistazien



MANGO Alle exotischen Früchte wie Ananas, Kaki, Granatapfel





KAKI Alle exotischen Früchte wie Ananas, Kiwi, Granatapfel



AVOCADO





CORNFLAKES Alle ungezuckerten Frühstückscerealien







MÜSLI Alle ungezuckerten und fettarmen Fertigmüslis



FLADENBROT Alle Brote und Brötchen aus Weißmehl



KNÄCKEBROT







MEHRKORNBRÖTCHEN Alle Brote und Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl

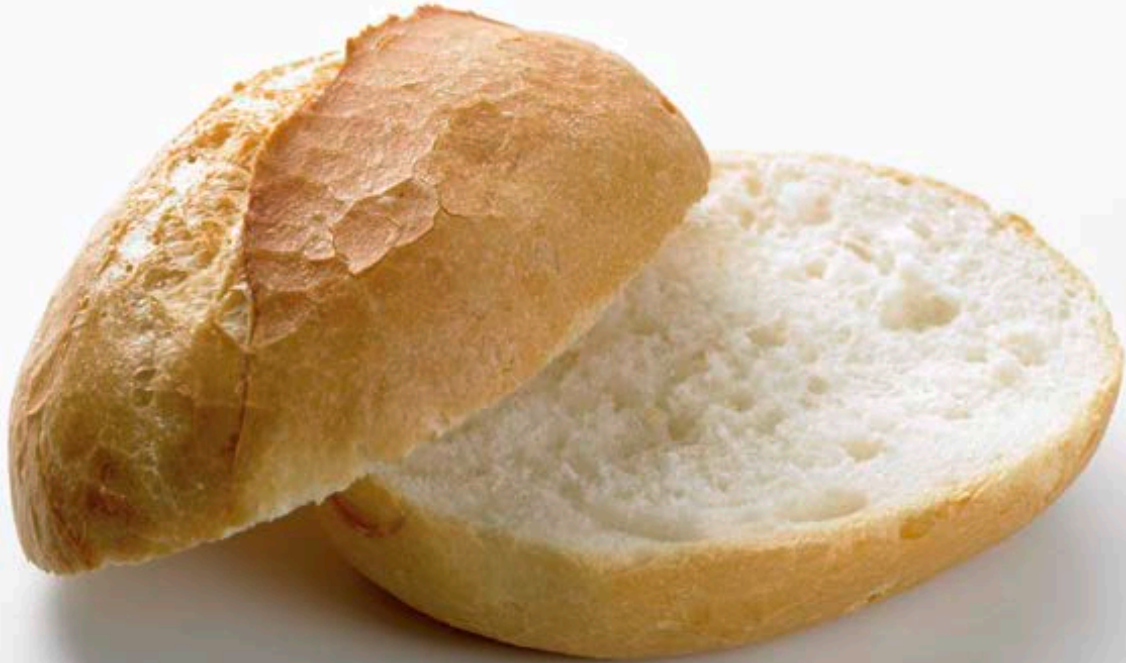




VOLLKORNBRÖTCHEN Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl



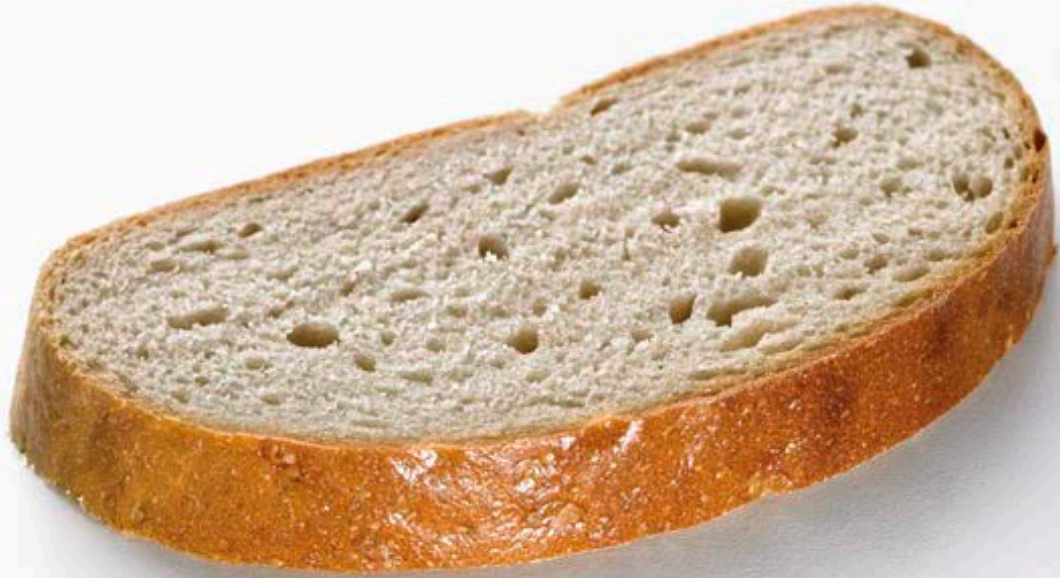
**BRÖTCHEN** Alle Brote und Brötchen aus Weißmehl, auch Baguette, Ciabatta



BAGUETTE Alle Brote und Brötchen aus Weißmehl



**MISCHBROT** Alle Brote und Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl, auch Mehrkornbrot





**MISCHBROT** Alle Brote und Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl, auch Mehrkornbrot





**MISCHBROT** Alle Brote und Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl, auch Mehrkornbrot



**MISCHBROT** Alle Brote und Brötchen aus Mehl mittlerer Typenzahl, auch Mehrkornbrot



VOLLKORNBROT, FEIN Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot



VOLLKORNBROT, FEIN Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot





VOLLKORNBROT, FEIN Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot





VOLLKORNBROT, GROB Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot



VOLLKORNBROT, GROB Alle Brote und Brötchen aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot



SCHWARZBROT Alle Brote aus Vollkornmehl



TOASTBROT



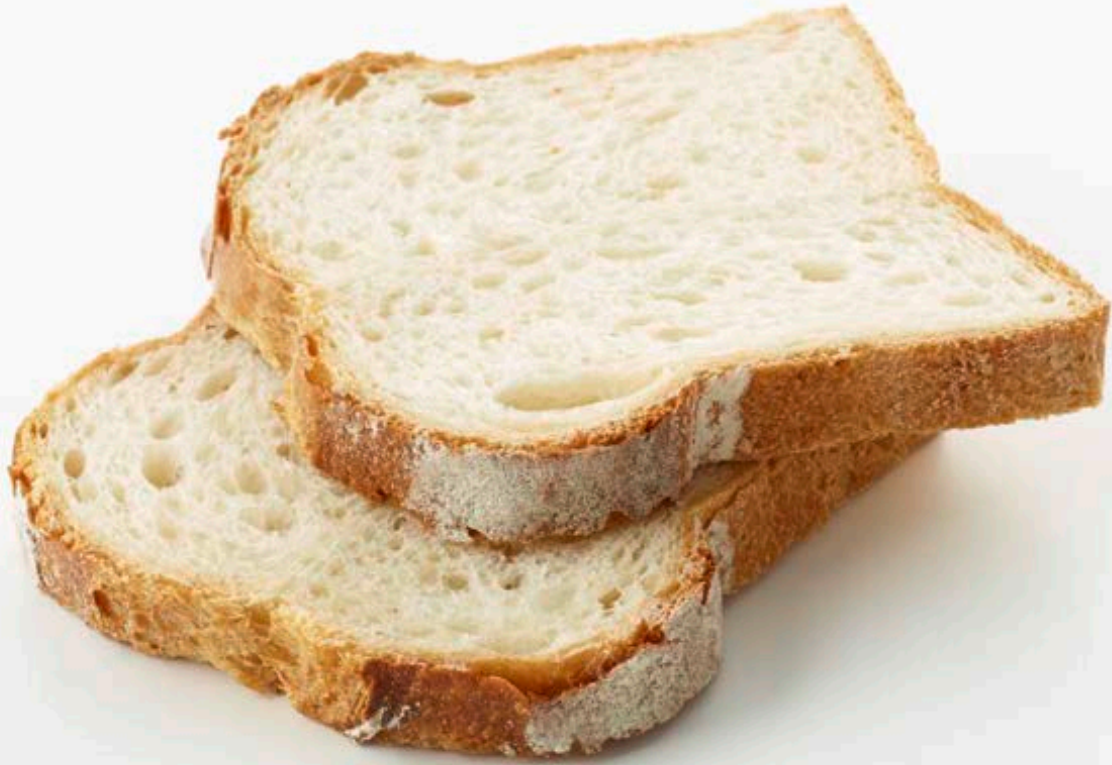


VOLLKORNTOSTBROT





**WEISBROT** Alle Brote und Brötchen aus Weißmehl, auch Baguette, Ciabatta



**WEIßBROT** Alle Brote und Brötchen aus Weißmehl, auch Baguette, Ciabatta



REIS Alle Arten heller Reis, auch Risotto



VOLLKORNREIS



**HIRSE** Auch Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Polenta





BULGUR Auch Couscous



VOLLKORNNUDELN Alle Teigwaren aus Vollkornmehl



NUDELN Alle Teigwaren aus Weißmehl



SPAGHETTI Alle Teigwaren aus Weißmehl



SPÄTZLE





PELLKARTOFFELN Auch Salz-, Folien- und Ofenkartoffeln



**KARTOFFELBREI** Alle fettarmen Kartoffelerzeugnisse, z. B. Schupfnudeln, Klöße, Gnocchi



**GNOCCHI** Alle fettarmen Kartoffelerzeugnisse, z. B. Schupfnudeln, Klöße, Kartoffelbrei



SEMMEKNÖDEL Auch fettarme Kartoffelknödel, -klöße









**BUTTERMILCH** Auch Kefir, Trinkjoghurt, Dickmilch



**CAMEMBERT** Alle Weichkäse, auch Schimmelkäse, Weichkäse mit Pfeffer, Kräutern, Nüssen



FRISCHKÄSE Alle fettreichen Frischkäse



FRUCHTJOGHURT Auch Fruchtbuttermilch, -dickmilch, -quark





FRUCHTQUARK Auch Fruchtjoghurt, -buttermilch, -dickmilch



HARZER ROLLER Alle Sauermilchkäse, auch Kochkäse



HÜTTENKÄSE Alle fettarmen Frischkäse, auch Quark, Schichtkäse



JOGHURT, NATUR Auch Dickmilch, Buttermilch, Kefir



KRÄUTERQUARK Auch Quark, Zaziki, Joghurtsoße





WEICHKÄSE MIT ROTSCHMIERE Auch Romadur, Limburger



SCHAFFSKÄSE Auch Ziegenkäse, Mozzarella



30% Fett i. Tr.  
16% Fett, absolut



## SCHNITTKÄSE

Alle Schnitt- und Hartkäse mit  $\leq 30\%$  Fett i. Tr.

45% Fett i. Tr.  
26% Fett, absolut



## SCHNITTKÄSE

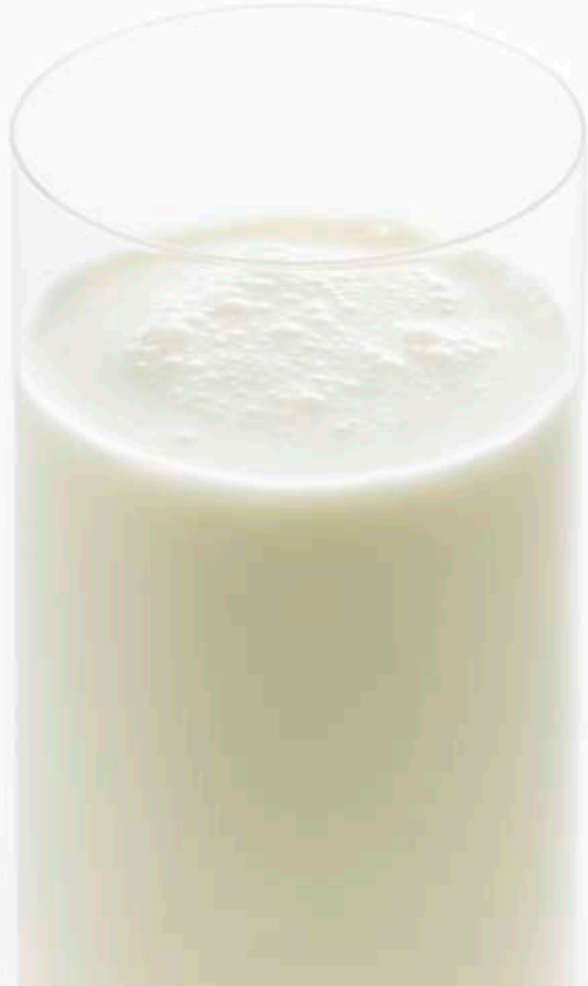
Alle Schnitt- und Hartkäse mit  $\geq 45\%$  Fett i. Tr.

PARMESAN Alle Hartkäse, z. B. Cheddar, Emmentaler, Greyerzer, Manchego





KEFIR Auch Dickmilch, Buttermilch



FRUCHTQUARK Auch Fruchtjoghurt, -buttermilch, -dickmilch



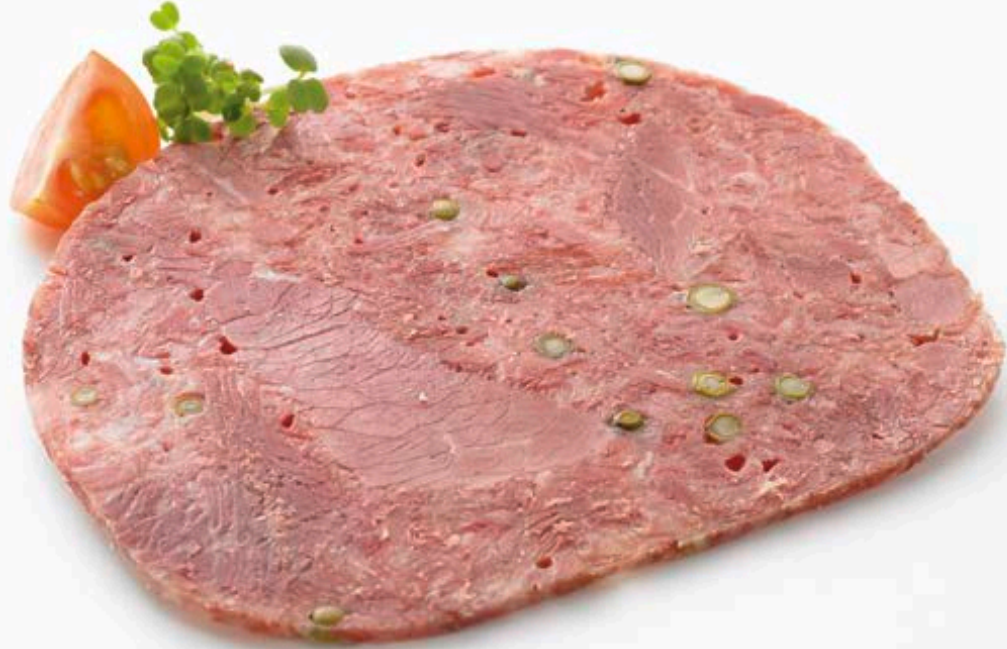
**MOZZARELLA** Auch Ziegenkäse, Schafskäse



**BRATWURST** Auch Fleischkäse, Currywurst



CORNED BEEF Auch Aspikaufschnitt





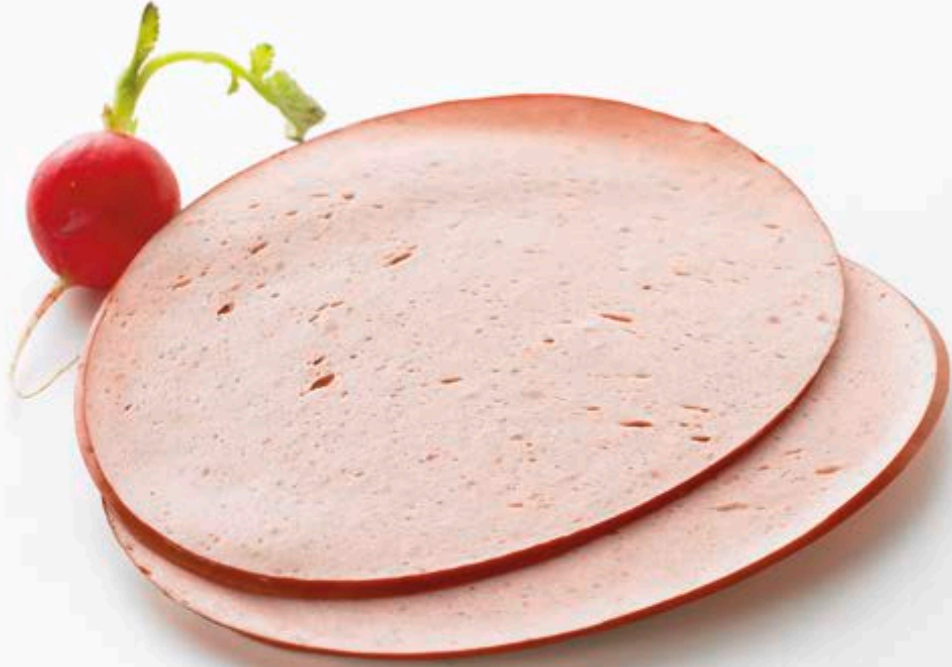
HÜHNEREI | Auch Rührei, Spiegelei



HÜHNEREI | Auch Rührei, Spiegelei



FLEISCHWURST Auch Mortadella, Lyoner



FORELLE Alle mageren Fische, ganz oder als Filet



**FRIKADELLE** Auch Hackbällchen, Dönerfleisch, Cevapcici, Hamburger, Hackfleischsoße, Mett



HÜHNERSCHENKEL Geflügelfleisch mit Haut





HERING Alle fettreichen Fische, z. B. Makrele, Aal



HÜHNERBRUST Geflügelfleisch ohne Haut



**KOCHSCHINKEN** Auch Schinken ohne Fettrand, Braten-, Putenbrustaufschnitt



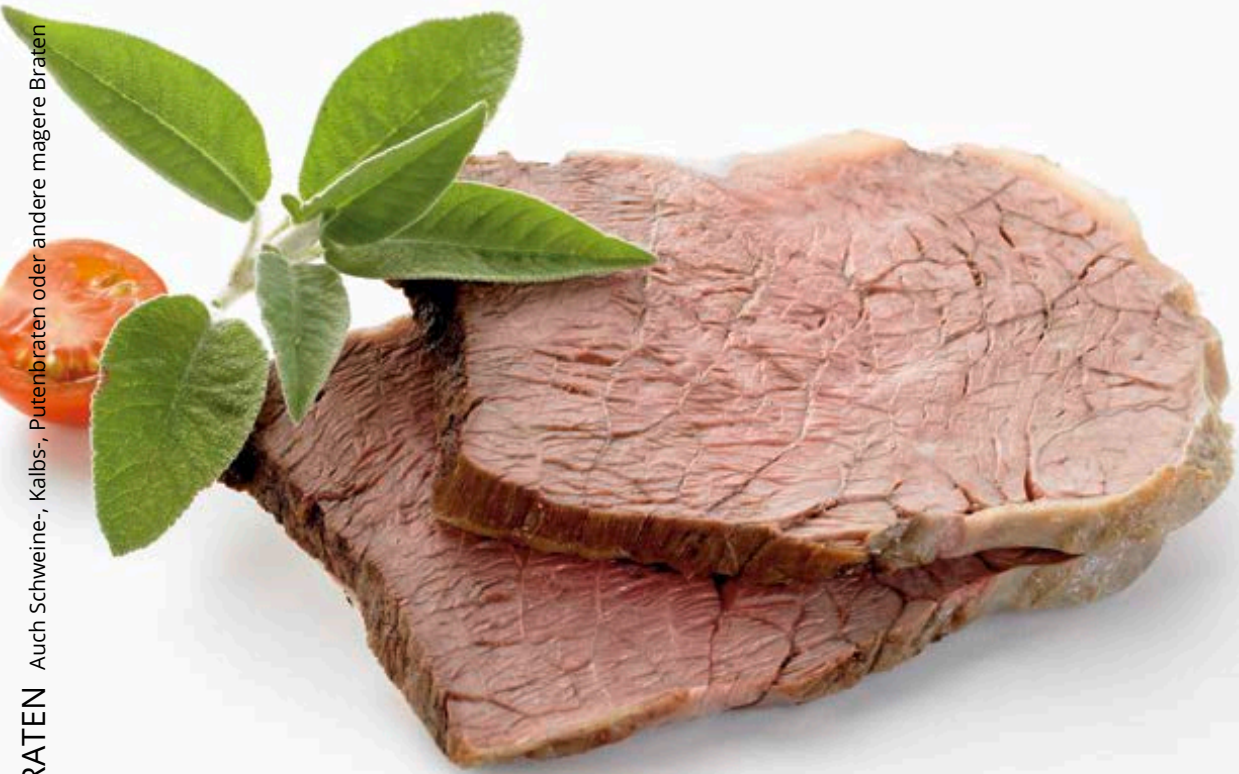
LAMMKOTELETTS Auch Hammelfleisch, Lammkeule, Wild



LEBERWURST Alle Streichwürste, auch Teewurst



**RINDERBRATEN** Auch Schweine-, Kalbs-, Putenbraten oder andere magere Bräaten

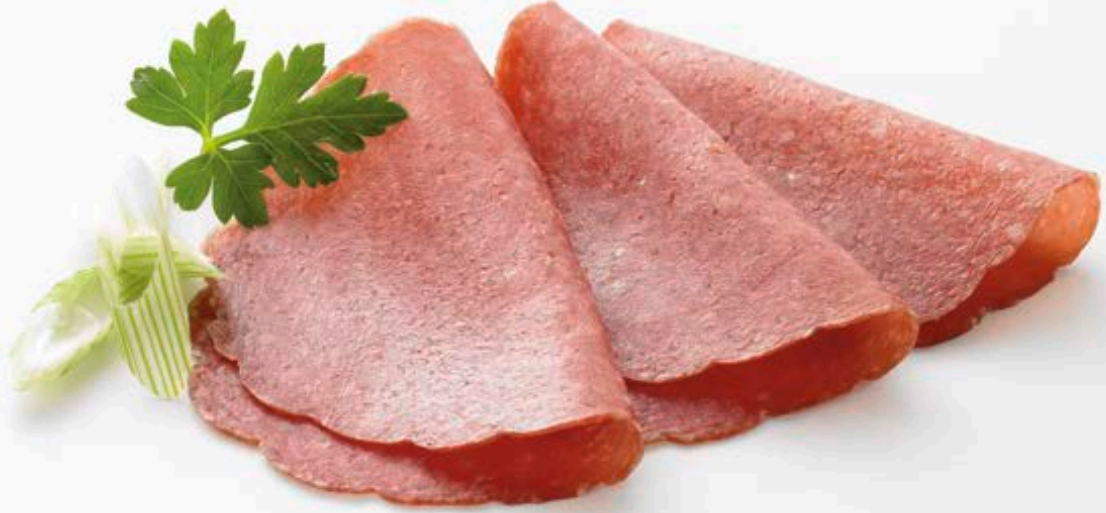




SCHINKENSPECK schinken mit Fettrand



SALAMI Auch Mettwurst, Sucuk (türkische Wurst), Mett



**BÜNDNER FLEISCH** Auch Schinken ohne Fettrand, Braten-, Putenbrustaufschnitt, Kochschinken



**SPARERIBS** Auch Kotelett natur, durchwachsendes Grillfleisch, Spanferkel, Rollbraten



**FLEISCHSPIEß** Auch Schaschlik, Satéspieß



RUMPSTEAK Gebratenes mageres Fleisch





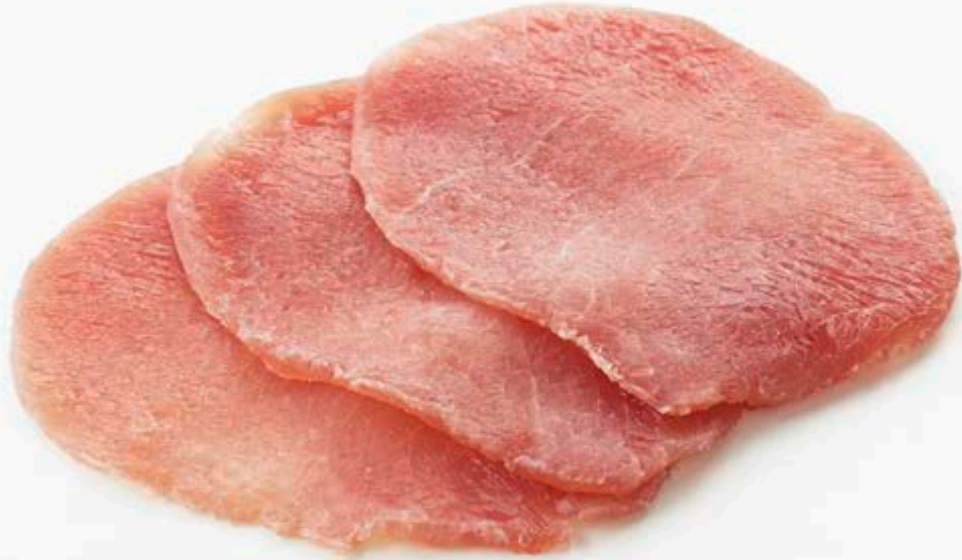
WIENER WÜRSTCHEN Auch Bockwurst, Brühwurst



**MATJES** Alle fettreichen Fische, z. B. Makrele, Hering, Lachs



LACHSSCHINKEN Alle mageren Fleischerzeugnisse





FLEISCHALTERNATIVE AUS SOJA



NORDSEEKRABBE Alle Weich- und Krustentiere





SCHNITZEL, NATUR Gebratenes mageres Fleisch



BIERSCHINKEN



FISCHKONSERVE IM EIGENEN SAFT



FISCHKONSERVE IN ÖL





RAPSÖL Alle Pflanzenöle



RAPSÖL Alle Pflanzenöle



ESSIG-ÖL-DRESSING Alle Salatsoßen auf Essig-Öl-Basis



MAYONNAISE Auch Remoulade



KOKOSFETT Alle Brat- und Frittierfette



SCHLAGSAHNE 30 % FETT Auch Schmand, Crème fraîche, Crème double



**BUTTER** Auch Margarine



**BUTTER** Auch Margarine





MARGARINE Auch Butter



HALBFETT MARGARINE Auch Halbfettbutter



**JOGHURT-SAHNE-DRESSING** Alle Salatsoßen auf Sahne- und/oder Mayonnaisebasis



SAURE SAHNE Sauerrahm





SAHNEERSATZ

ALCOPOPS Alle alkoholhaltigen Mischgetränke





BAKLAVA Alle fett- und zuckerreichen Gebäcke





**CHIPS** Alle fettreichen Knabberartikel, z. B. Erdnussflips, Tortillachips, Cracker



COLA Auch gezuckerte Energydrinks, alkoholfreie Cola-Mischgetränke





EISTEE Auch gezuckerte Instanttees





FRUCHTEIS Alle Sorten Fruchtis (ohne Milch- oder Sahnezusatz)



FRUCHTSAFTGETRÄNK Alle gezuckerten Getränke mit Fruchtsaftanteil, auch Fruchtnektar





KEKSE Alle Kekse, mit oder ohne Schokolade





# LIMONADE Alle zuckerhaltigen Limonaden und Sportlergetränke





**MARMORKUCHEN** Alle Sorten Rührkuchen, auch „Kaffeeteilchen“



SCHNITTE MIT MILCH Auch Schokoriegel



**MÜSLIRIEGEL** Auch stark gezuckerte/gesüßte Sportriegel





POPCORN







KONFITÜRE Auch Marmelade, Gelee, Fruchtaufstrich





NUSS-NUGAT-CREME

SCHOKO-KEKS-WAFFEL Auch Schokoriegel



# GEZUCKERTE FRÜHSTÜCKSCEREALIEN

Auch Schokomüsli, Knuspermüsli, gezuckerte Cornflakes





**ROSINENBRÖTCHEN** Auch Schokobrötchen, Milchbrötchen, Stuten, Hörnchen





SCHOKOLADE Alle Sorten Schokolade, auch gefüllt



SCHOKOKEKS Alle Kekse mit viel Schokoladenmasse



CROISSANT Alle gefüllten Croissants und Schokobrötchen





**KONSERVIERTES OBST** Konserviertes Obst mit Zuckerzusatz, auch Kompott, Obstmus



ZUCKER





MANGONEKTAR Alle Fruchtnektare



SEKT Alle Schaum- und Perlweine





FASSBRAUSE Auch Malzgetränke



**SCHOKORIEGEL** Auch Schoko-Keks-Waffeln, Pralinen, Schokolade



COCKTAIL





KINDERJOGHURT







**BÖREK** Alle gefüllten Teigtaschen



**BROKKOLICREMESUPPE** Alle gebundenen Gemüsesuppen



CHEESEBURGER







DÖNER

**BRATENSOÛSE** Alle gebundenen und/oder mit Sahne angereicherten dunklen warmen Soûsen





EINTOPF



FALAFELBÄLLCHEN



FRÜHLINGSROLLEN

GEFÜLLTE WEINBLÄTTER







HAMBURGER



**BECHAMELSOÛRE** Alle gebundenen und/oder mit Sahne angereicherten warmen hellen Soûsen



FERTIGSUPPE MIT NUDELN Alle klaren Instantuppen



LASAGNE Alle Aufläufe aus Teigwaren, Fleisch, Käse/Sahne und evtl. Gemüse





POMMES FRITES Auch Bratkartoffeln, Rösti







**PIZZA SALAMI** Alle Pizzen mit Fleisch- und/oder Fischbelag, auch Pizzabaguette



SPAGHETTI CARBONARA Alle Nudelgerichte mit Sahnesoße







## SPAGHETTI MIT TOMATENSOÛE

Alle Nudelgerichte mit Tomatensoûe, auch Tortellini, Ravioli



VEGETARISCHE PIZZA Auch Zwiebelkuchen, Flammkuchen, überbackene Baguettes







MILCHKAFFEE Alle Kaffeegetränke mit großem Milchanteil



GETREIDEBRATLING Auch Gemüsebratling, Falafel



**KROKETTEN** Auch Röstiecken, Pommes frites, Reibekuchen



PFANNKUCHEN Auch Crêpes, Hirsefladen





REIBEKUCHEN Auch Röstiecken, Pommes frites, Kroketten





**FISCHSTÄBCHEN** Alle panierten Fischerzeugnisse, auch Fischfrikadellen, Bratfisch mit Mehlkruste



**KOTELETT, PANIERT** Auch Schnitzel paniert, Cordon bleu, in Teig gebackene Fleischbällchen





**BRATKARTOFFELN** Alle fettreichen Kartoffelprodukte, z. B. Reibekuchen, Rösti, Kroketten



LATTE MACCHIATO Alle Kaffeegetränke mit großem Milchanteil



# CHICKEN NUGGETS

Alle panierten und frittierten Fleischerzeugnisse





TRINKSCHOKOLADE kakao mit Milch, alle Milchwischgetränke



CURRYWURST MIT POMMES FRITES



FISCHKONSERVE IN SOÛE







MILCHREIS













