

Planetary Health Diet

WELT RETTEN MIT GENUSS

Lebensmittelauswahl Empfehlungen für 1 Tag	Praktische Tipps zur Umsetzung für 1 Woche
✓ 230g Vollkorngetreide und 50g Kartoffeln oder Maniok ✓ 300g Gemüse und 200g Obst ✓ 14g rotes Fleisch, 29g Geflügel und 28g Fisch ✓ 13g Ei und 250g Milchprodukte ✓ 75g Hülsenfrüchte ✓ 50g Nüsse, 40g ungesättigte Fette wie Oliven-, Raps oder Baumnussöl ✓ 11g gesättigte Fette wie Butter oder Kakaobutter und Palmfett in Fertigprodukten, Süsswaren etc. ✓ 31g Zucker, Honig oder Ähnliches	✓ Essen Sie bevorzugt Vollkornprodukte. ✓ Essen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portion Früchte am Tag. ✓ Bauen Sie jede Woche vegetarische/vegane Tage ein, aber gönnen Sie sich je 1 Portion rotes Fleisch, Geflügel, Fisch und 2-3 Eier pro Woche. ✓ Bauen Sie täglich 1-2 Milchprodukte ein. ✓ Essen Sie täglich Nüsse und gute Öle wie Rapsöl, Olivenöl oder Baumnussöl. ✓ Gönnen Sie sich zwischendurch etwas Süsses oder einen salzigen Snack.

Weiterführende Literatur

- [thelancet.com/commissions/EAT](https://www.thelancet.com/commissions/EAT)
- <https://www.foodwatch.org/de/frage-des-monats/2021/planetary-health-diet-der-speiseplan-zur-weltrettung/>
- <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>