
















Planetary Health Diet - Übersicht

Dies stellt eine Ernährungsempfehlung basierend auf der EAT Lancet Studie dar. Ausgerichtet ist diese auf Nachhaltigkeitskriterien und Optimierung der Gesundheit.

Nahrungsmittel	Makronährstoffe Gramm/Tag	Kalorienaufnahme kcal/Tag
 Vollkornprodukte (Getreide, Mais, Reis u.a.)	232	811
 Stärkehaltiges Gemüse und Knollen (Kartoffeln, Maniok)	50 (0 – 100)	39
 Gemüse	300 (200 – 600)	78
 Früchte	200 (100 – 300)	126
 Milchprodukte	250 (0 – 500)	153
 Rind-, Lamm und Schweinefleisch	14 (0 – 28)	30
 Geflügel	29 (0 – 58)	62
 Eier	13 (0 – 25)	19
 Fisch und Meeresfrüchte	28 (0 -100)	40
 Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, u.a.)	75 (0 -100)	284
 Nüsse	50 (0 -75)	291
 Ungesättigte Fettsäuren	40 (20 – 80)	354
 Gesättigte Fettsäuren	11,8 (0 – 11,8)	96
 Zuckerhaltige Produkte	31 (0 – 31)	120
 Stark verarbeitete Lebensmittel	0	0