

Die Ernährung der Zukunft

Sabine Hercher, dipl.
Ernährungsberaterin FH

:::gsünder:::
:::basel:::



Unser Planet und seine Grenzen



17 Nachhaltigkeitsziele der UN



***„Wir können die Welt mit der Gabel verändern.
Dreimal am Tag haben wir die Möglichkeit, eine
Stimme abzugeben“. (Michael Pollan)***

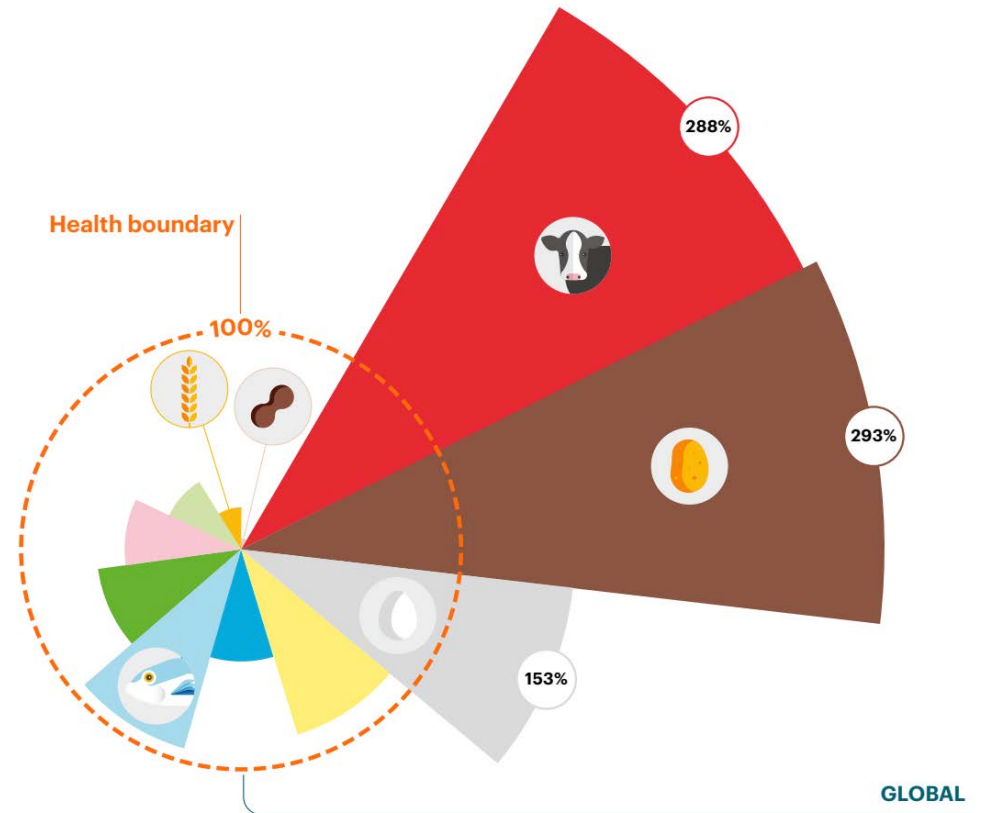


Lebensmittelpyramide



SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Planetary health diet

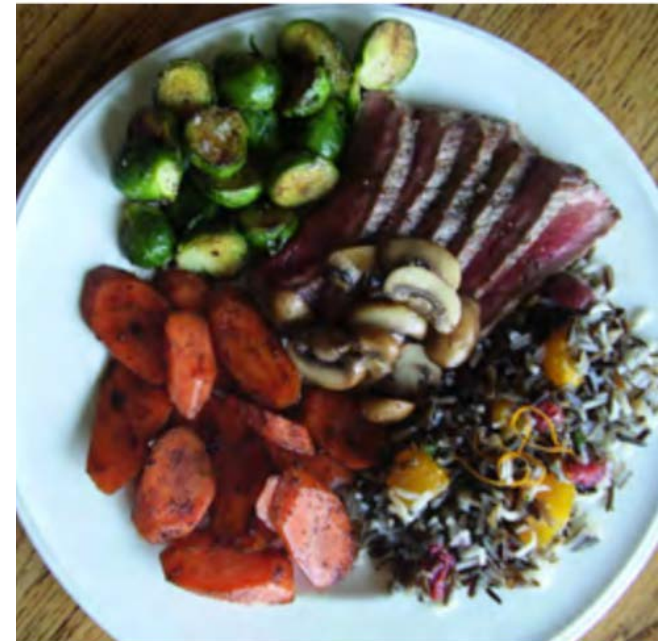


Summary Report of the EAT-Lancet Commission, info@eatforum.org

Beispiele Planetary health diet



Beispiele Planetary health diet



Proteingehalt pro 100g Lebensmittel

• Tofu	15 g
• Seitan	25 g
• Quorn	15 g
• Tempeh	20 g
• Linsen	24 g
• Kichererbsen	15 g
• Gelberbsen	21 g
• Quinoa / Amaranth	15 g
• Nüsse	15-25 g
• Rindfleisch	22 g
• Poulet	25 g
• Hühnerei	14 g
• Joghurt	5 g



Tagesplan – Frühstück

- | | |
|-------------------------|---------------|
| • Getreideflocken (60g) | 8.1 g Protein |
| • Sojajoghurt (180g) | 8.6 g Protein |
| • Frucht (z.B. Birne) | |
| • Leinsamen (10g) | 2.3 g Protein |
| • Milchkaffee (ca. 40g) | 1.4 g Protein |

Total: **20.4 g Protein**



Tagesplan - Mittagessen

- Nüsslersalat (ca. 50g)
- Baumnüsse (20g) 3.1 g Protein
- Hühnerei (1/4 – 15g) 2.1 g Protein
- Tofu (100g) 15.3 g Protein
- Currysauce
- Reis (45-70g)
- Gemüse (100-120g)

Total: 20.5 g Protein



Tagesplan- Zvieri

- Latte Macchiato (ca. 150g Milch) 4.8 g Protein
- Frucht z.B. Apfel (ca. 140g)



Total: 4.8 g Protein

Tagesplan- Abendessen

- Linsen-Gemüsesuppe (50g Linsen) 12.2 g Protein
- Vollkornrot (100-120g) ca. 8 g Protein **Total: 20.2 g Protein**

oder

- Vollkornbrot (100-120g) ca. 8 g Protein
- Bündnerfleisch (20g) 7.8 g Protein
- Humus (ca. 80g) 5.5 g Protein
- Gemüsesticks (120-150g) **Total: 21.3 g Protein**

Tagestotal: ca. 67 g Protein

Vielen Dank

A photograph showing four small green seedlings at different stages of growth, emerging from a mound of dark brown soil. The seedlings are arranged in a line from left to right, increasing in size. The background is a bright, out-of-focus green and yellow, suggesting sunlight filtering through foliage.

Sabine Hercher
s.hercher@gsuenderbasel.ch