

# Mengenangaben Planetary Health Diet

Bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2'500 Kilokalorien.

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)
<b>Kohlenhydrate</b>		
Vollkorngroßreide	232 <i>z. B. pro Tag: 2 Scheiben Vollkornbrot und 6 EL Haferflocken oder 3 EL Müsli, 1 Portion Getreidereis, und 1 Scheibe Vollkornbrot.</i>	811
Stärkehaltiges Gemüse: Kartoffeln, Maniok	50 (0-100) <i>Dies entspricht 350 g Kartoffeln pro Woche.</i>	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
<b>Proteinquellen</b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28) <i>Dies entspricht 98 g oder einer Fleischportion in Handtellergrösse pro Woche.</i>	30
Geflügel	29 (0-58) <i>Dies entspricht 200 g pro Woche, z. B. einer grossen Portion.</i>	62
Eier	13 (0-25) <i>Dies entspricht 1-2 Eiern pro Woche.</i>	19
Fisch	28 (0-100) <i>Dies entspricht 200 g pro Woche, z. B. einer grossen Portion.</i>	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100) <i>Dies entspricht 525 g pro Woche. Täglich eine Portion Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Soja oder Produkte, die aus Hülsenfrüchten gewonnen wurden z. B. Tofu.</i>	284

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)
<b>Proteinquellen</b>		
Nüsse	50 (0–75) <i>Dies entspricht einer Handvoll Nüsse pro Tag.</i>	291
Milchprodukte: Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte	250 (0–500) <i>Dies entspricht z. B. einem Becher Milch, einem kleinen Joghurt und 1 Stück Käse.</i>	153
<b>Fette</b>		
Ungesättigte Fette: Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl	40 (20–80) <i>Die entspricht 3–4 Esslöffel Pflanzenöl pro Tag.</i>	354
Gesättigte Fette: Palmöl, tierische Fette	11,8 (0–11,8)	96
<b>Zugesetzter Zucker</b>		
Alle Süßungsmittel	31 (0–31)	120

Quelle: EAT-Lancet-Kommission