

# PLANETARY HEALTH DIET

## - DER SPEISEPLAN FÜR DIE ZUKUNFT

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag (in g) (in Klammern: mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)
<b><i>Kohlenhydrate</i></b>		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
<b><i>Proteinquellen</i></b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
<b><i>Fette</i></b>		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Rapsöl etc.)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
<b><i>Zugesetzter Zucker</i></b>		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120