

## Die Post ist da!

Movi-Letter Tipp 5: Ernährung



### Übersetzt für eine Kalorienaufnahme von 2.500 kcal\* pro Tag bedeutet das:

- ✓ täglich 230 g Getreide: z.B. 2 Scheiben Vollkornbrot und 6 EL Haferflocken oder 3 EL Müsli, 1 Portion Getreideis und 1 Scheibe Vollkornbrot
- ✓ 350 g Erdäpfel pro Woche: z.B. 2 x pro Woche je 3 mittelgroße Erdäpfel
- ✓ Täglich 300 g Gemüse: z.B. je eine Handvoll Paprika, Vogerlsalat und Brokkoli oder je eine Handvoll Paradeiser, Kürbis und Lauch oder anderes Gemüse aus der Saison
- ✓ Täglich 200 g Obst: z.B. je eine Handvoll Äpfel, Pfirsiche oder anderes Obst der Saison
- ✓ 525 g Hülsenfrüchte pro Woche: also täglich eine Portion Linsen, Kichererbsen, Bohnen, ...
- ✓ 350 g Nüsse pro Woche: z.B. täglich eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- ✓ 250 g Milchprodukte am Tag: z.B. ein kleines Joghurt und 1 Stück Käse
- ✓ 100 g Fleisch (Rind, Schwein oder Lamm) pro Woche: z.B. 2 x pro Monat ein Steak á 200 g oder 2 x pro Woche Wurst á 50 g
- ✓ 200 g Geflügel pro Woche: z.B. 1- 2 Portionen Hendlfleisch
- ✓ 1 x Fisch pro Woche
- ✓ 2 kleine Eier pro Woche
- ✓ 40 g hochwertige Fette: Täglich 3 - 4 EL Pflanzenöl (Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Walnussöl...)
- ✓ 12 g gesättigte Fette
- ✓ 31 g Zucker am Tag (alle Arten von Zucker)

\*der tatsächliche kcal- Verbrauch jede/r Einzelnen ist abhängig von vielen Faktoren und nicht für alle gleich!!!

## » Planetary Health Diet «

Eine Diät, die nichts mit kcal zählen oder der Reduktion des Hüftgoldes zu tun hat.

Klingt gut - is(s)t gut!

Gut für unsere Planeten und für unsere eigene Gesundheit.

Das Ziel dieser 'Diät' ist, eine gesunde, ökologisch und sozial vertretbare Ernährung der gesamten Weltbevölkerung zu ermöglichen.

Die Formel, die zur Rettung unseres Klimas beitragen kann, lautet nach den Wissenschaftler\*innen der EAT-Lancet Kommission:

## **Pflanzenbasierte Ernährung + wenig Fleisch und Milchprodukte – Süßes**



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/foto/klima-natur-frau-hand-4207909/>