

Exemplarischer Wochenplan nach der *Planetary Health Diet*



Hinweis: Dieser Plan dient als praxisnahes Beispiel und orientiert sich an den wöchentlichen Zielmengen der Planetary Health Diet. Er kann individuell angepasst werden – je nach Energiebedarf, Saison und persönlichen Vorlieben.

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
Montag <i>Rein pflanzlicher Start in die Woche</i>	Haferflocken-Porridge mit saisonalen Beeren und einer Handvoll Walnüssen	Großer gemischter Salat mit Kichererbsen, Paprika, Gurke und einem Joghurt-Kräuter-Dressing (optional mit pflanzlichem Joghurt)	Zwei Scheiben Roggenvollkornbrot mit Linsenaufstrich, garniert mit Radieschen und Kresse
Saisonstipp: Statt Gurke im Winter z. B. Rotkohl oder Feldsalat verwenden.			
Dienstag	Naturjoghurt mit Apfelstücken, Leinsamen und einem Teelöffel Honig	Herzhaft-würziger Gemüse-Linsen-Eintopf mit Karotten, Sellerie und Kartoffeln, dazu eine Scheibe Vollkornbrot	Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Tomaten) mit etwas Feta und frischen Kräutern
Saisonstipp: Im Winter statt Tomaten z. B. Kürbis, Pastinaken oder Rote Bete verwenden.			
Mittwoch	Vollkorntoast mit zerdrückter Avocado und Chiliflocken	Gebratene Hähnchenbrust (ca. 150 g) mit Quinoa und gedämpftem Brokkoli	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark und einem Schuss Leinöl
Donnerstag	Müsli (ohne Zuckerzusatz) mit Nüssen, Sonnenblumenkernen, Obst und Hafermilch	Vollkornnudeln mit einer reichhaltigen Tomaten-Gemüse-Sauce (z. B. mit Pilzen und Lauch)	Große Schüssel Gemüsesuppe (je nach Saison z. B. Kürbis- oder Tomatensuppe) mit gerösteten Kernen
Saisonstipp: Im Sommer passt auch eine kalte Gazpacho oder Zucchini-Suppe.			
Freitag	Zwei Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurkenscheiben	Gebratenes Lachsfilet (ca. 150 g) auf einem Bett aus Blattspinat, dazu Salzkartoffeln	Bunter Blattsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und einem leichten Essig-Öl-Dressing
Samstag	Ein gekochtes Ei mit einem Vollkornbrötchen und etwas Butter	Kartoffel-Lauch-Auflauf mit einer leichten Käsekruste (kleine Portion)	Reste vom Mittagessen oder eine „Brotzeit“ mit Hummus, Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Paprika) und Oliven
Sonntag	Brunch: Rührei (aus 1 Ei) mit Pilzen und Tomaten, dazu Vollkornbrot	Kleines Rindergulasch (ca. 100 g Fleisch pro Person) mit viel Paprika und Zwiebeln, dazu eine kleine Portion Spätzle oder Vollkornreis	Leichte Mahlzeit: Eine Schale Joghurt mit Obst oder ein kleiner grüner Salat

Quelle: Eigene Darstellung nach EAT-Lancet Commission (2025). Planetary Health Diet Summary Report.

Zusätzliche Hinweise:

- Die Mengen und Portionen orientieren sich an einem durchschnittlichen Energiebedarf von rund 2.400 kcal pro Tag und können individuell angepasst werden.
- Die Planetary Health Diet versteht sich als flexibler Rahmen, nicht als starres Regelwerk – entscheidend ist die Balance über die Woche hinweg.
- Regionale und saisonale Lebensmittel sind die beste Wahl, um Nachhaltigkeit, Geschmack und Nährstoffgehalt zu vereinen.