

## GESUNDE UND KLIMASCHONENDE ERNÄHRUNG AUF DER OSTALB



SOMMER



WINTER



**Extras:**

weniger Zucker essen, auf „versteckten“ Zucker z. B. in Fertiggerichten achten

**Öle, Fette und Nüsse:**

10 g - 15 g heimisches Raps- oder Leinöl und 15 g Butter, 1 Portion Nüsse/Tag

**Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier:**

300 g Fleisch und Wurst, 1 Portion heimischen Fisch und Hülsenfrüchte pro Woche  
2 mal täglich Milchprodukte

**Brot, Getreide und Beilagen:**

250 g Brot + 250 g Kartoffeln oder Nudeln täglich

**Obst und Gemüse:**

5 am Tag (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst der Saison)

**Getränke:**

1,5 Liter - 2 Liter täglich trinken

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung „Die Ernährungspyramide“ verändert, LRA Ostalbkreis

- Regionale Lebensmittel
- Saisonale Lebensmittel (Sommer– oder Wintergemüse)
- Keine Lebensmittel wegwerfen
- Max. 3 x pro Woche Fleisch essen
- Selber kochen
- Einkaufsfahrten reduzieren
- Einkaufszettel schreiben