



GUIDELINES

FÜR EINE GESUNDE & NACHHALTIGE PROTEINREICHE ERNÄHRUNG



Regional und saisonal einkaufen

Bevorzuge Lebensmittel aus der Region und aus aktueller Saison, um Transportwege zu reduzieren und die Umwelt zu schonen.



Vielfältige und unterschiedliche Proteinquellen wählen

Kombiniere pflanzliche und/ oder tierische Proteinquellen, um eine gute Nährstoffversorgung sicherzustellen.



Auf Qualität, Herkunft und Verarbeitung achten

Achte auf Bio-Produkte, Haltungskennzeichnungen (z. B. mindestens Stufe 3 bei Fleisch) und meide stark verarbeitete Lebensmittel.



Auf die gesamte Nährstoffzusammensetzung achten

Nicht nur den Proteingehalt betrachten – Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Zusatzstoffe sind ebenso wichtig.



Ressourcen bewusst nutzen und Lebensmittelverschwendungen vermeiden

Nur so viel einkaufen, wie benötigt wird. Produkte kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum können nachhaltig und günstig sein.

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung bedeutet, bewusst auszuwählen, woher Lebensmittel stammen und wie sie produziert werden. Regionale, saisonale und wenig verarbeitete Produkte sowie eine bunte, vielfältige Lebensmittelauswahl unterstützen Gesundheit und Umwelt.