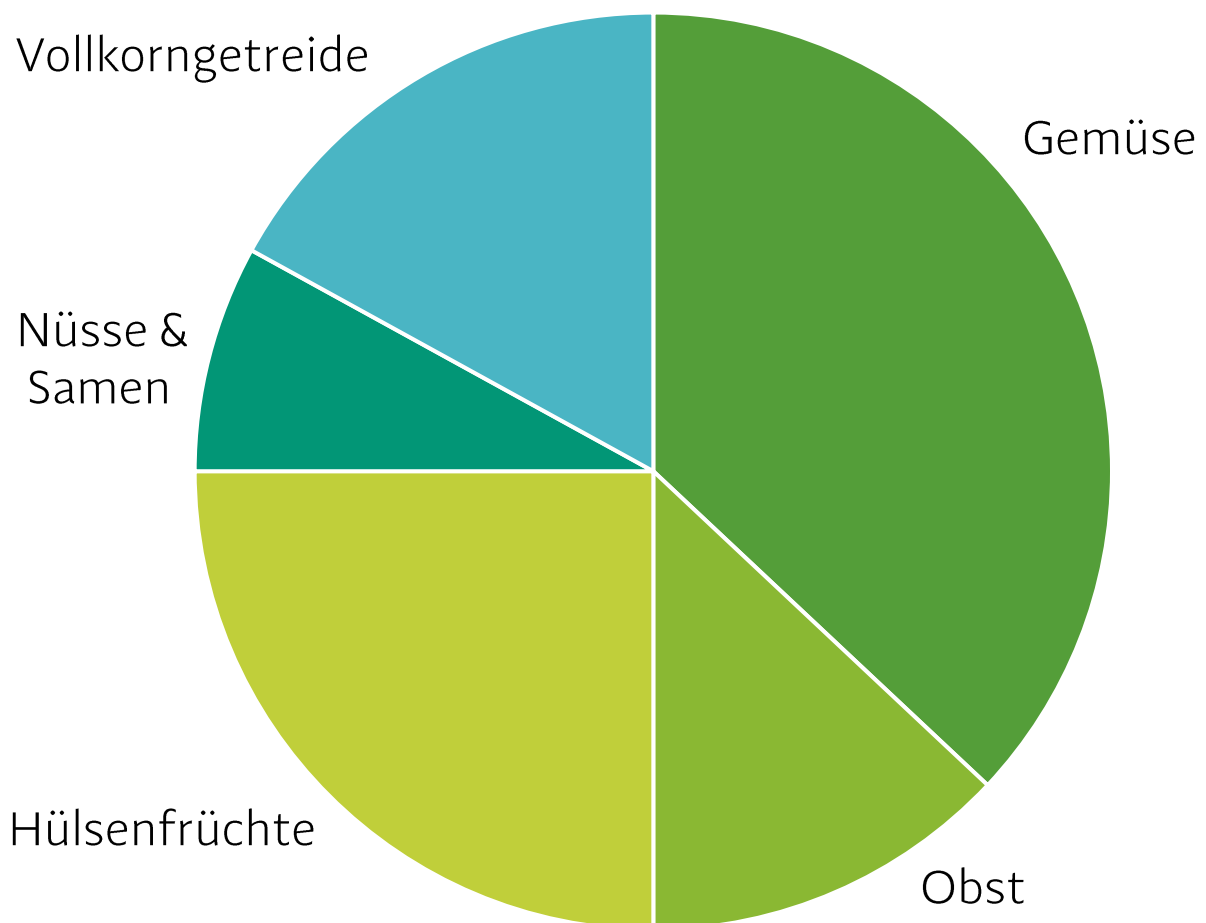




Der vegane Teller

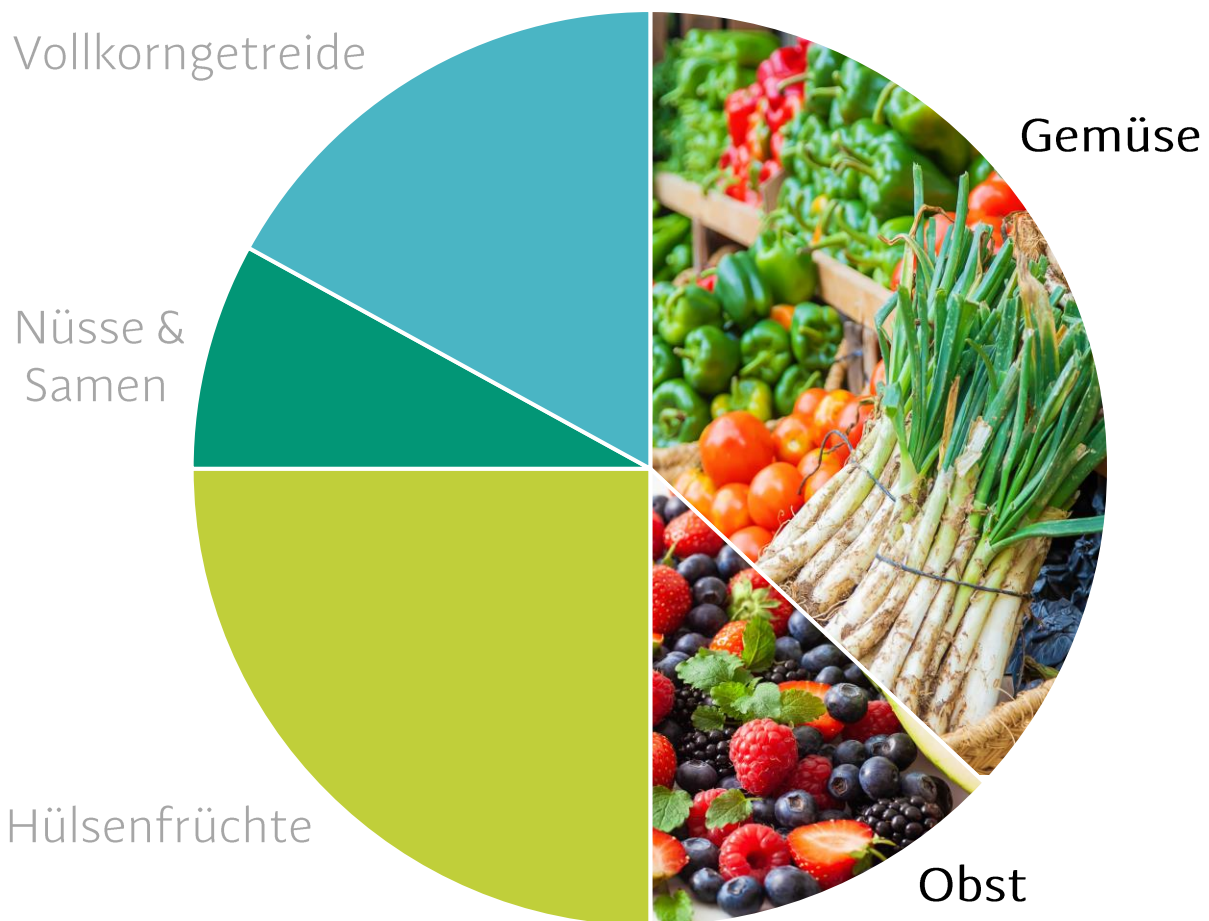
Vegane Ernährung folgt einfachen Grundsätzen. Das ist ein Beispiel für einen ausgewogenen veganen Teller





Der vegane Teller

Essen Sie überwiegend Gemüse & Obst zu jeder Mahlzeit -> ½ des Tellers
Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.
Bunt ist gesund! Achten Sie daher auf vielfältige Auswahl. Am besten
kombinieren 3 Teile Gemüse und 2 Teile Obst





Der vegane Teller

Entscheiden Sie sich für Vollkorn -> ¼ des Tellers

Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse, Quinoa, Amarant oder Buchweizen liefern gute Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aber auch wichtige Vitamine – vor allem B-Vitamine- und Mineralstoffe wie Eisen, Zink & Magnesium.

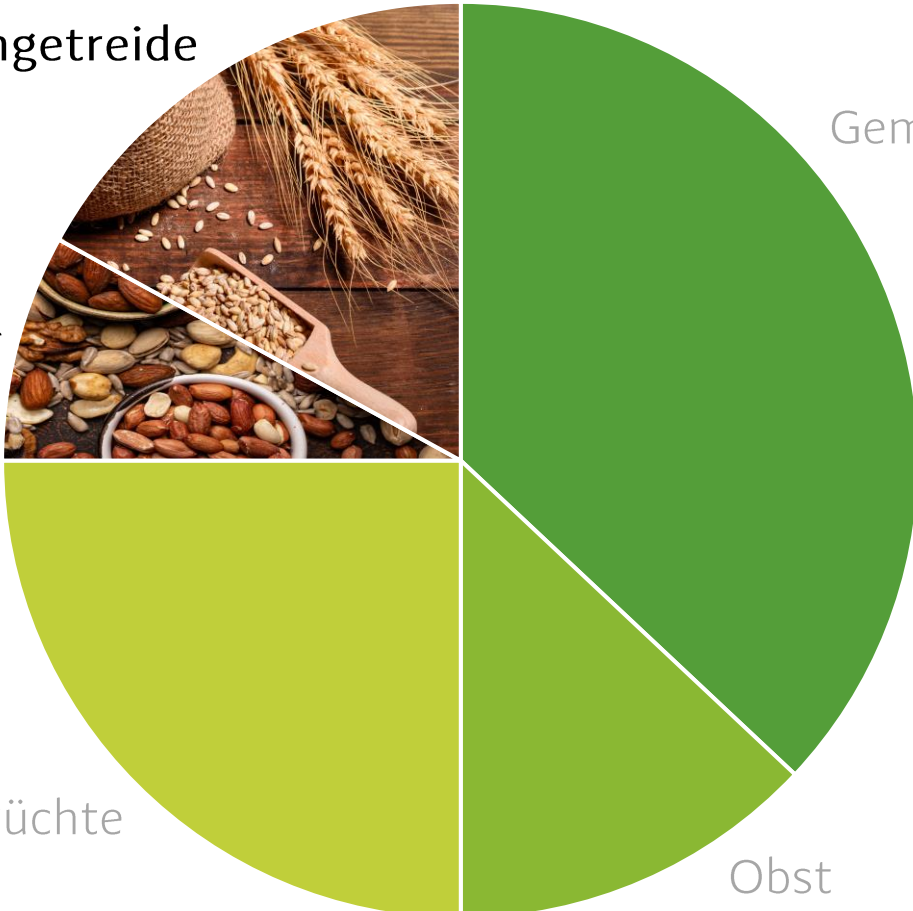
Vollkorngetreide

Gemüse

Nüsse & Samen

Hülsenfrüchte

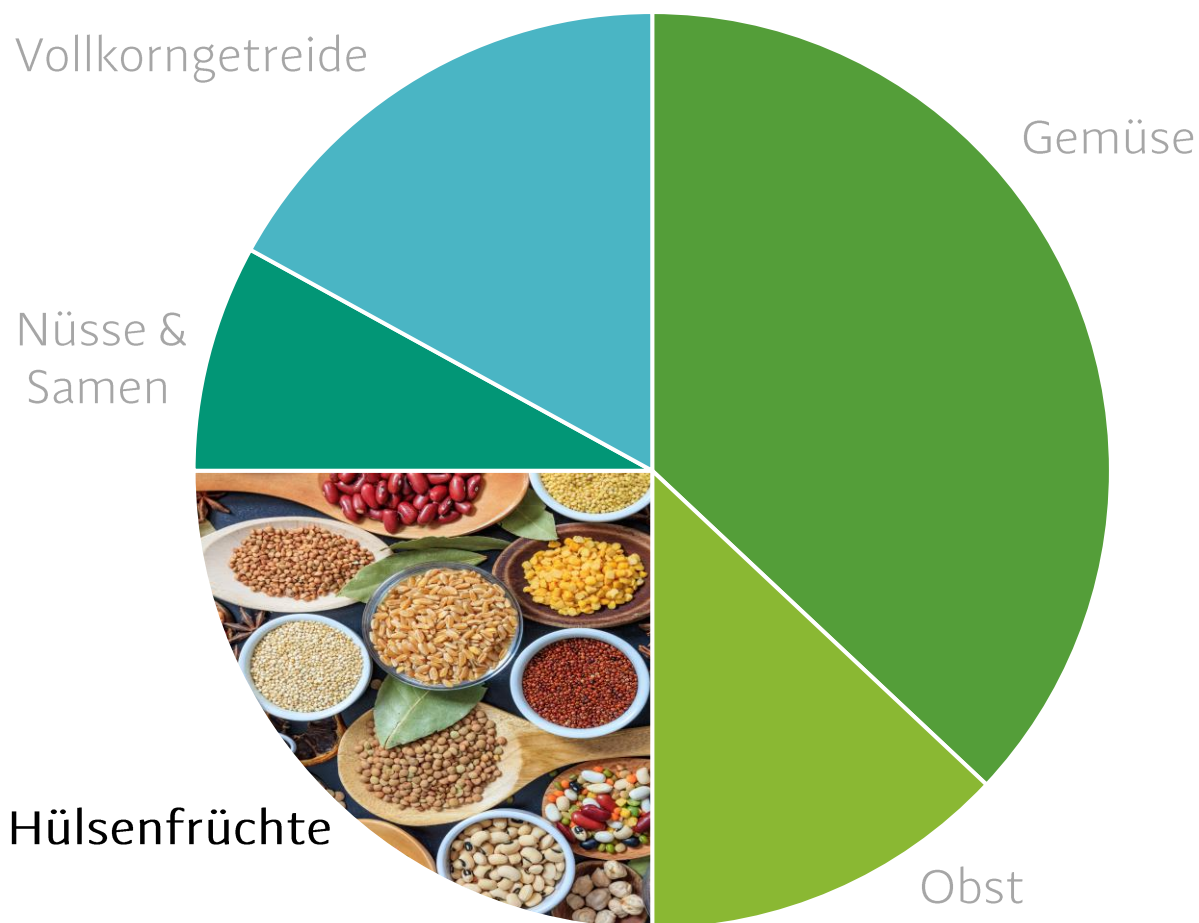
Obst





Der vegane Teller

Wählen Sie pflanzliche Proteinquellen (Eiweiß) -> $\frac{1}{4}$ des Tellers
Vor allem Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen und Lupinen) sind gute Eiweißlieferanten. Auch Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh sind geeignet. Nüsse, Mandeln, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Chia- und Leinsamen können Sie ebenfalls verwenden.





Der vegane Teller

Durch Kombinationen verschiedener pflanzlicher Quellen, kann die Zufuhr aller Inhaltsstoffe optimiert werden.

Fertiggerichte sind oft teuer und beinhalten viele technische Schritte was die Emissionsbilanz verschlechtert. Außerdem enthalten sie Zusatz-, Aroma und oder Farbstoffe. Besser ist es daher, so weit wie möglich unverarbeitet die Lebensmittel einzukaufen und selbst zu kochen.

Hier zur Inspiration ein veganer Tag vom Frühstück bis zum Abendessen:

Einen Tag vegan essen

Frühstück:



Mittag:



Abendessen:

