

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Lebensmittel(gruppen) und Verzehrsempfehlungen



SNACKS, SÜSSIGKEITEN & ALKOHOL

sehr sparsam verzehren



PFLANZLICHE FETTE & ÖLE

2–3 EL täglich; davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl

NÜSSE & SAMEN: 1–2 mal täglich ca. 30 g



HÜLSENFRÜCHTE & ANDERE PROTEINE

ca. 1 mal täglich

HÜLSENFRÜCHTE: ca. 50 g trocken oder ca. 150–220 g gegart

PROTEINQUELLEN: ca. 50–100 g Tofu, Tempeh, Seitan & Lupinenprodukte

MILCHALTERNATIVEN: 1–3 mal täglich ca. 150 g ungesüßte / kalziumreiche Varianten



VOLLKORN & KARTOFFELN

ca. 3 mal täglich

VOLLKORNBROT: 2–3 Scheiben à 50 g

KARTOFFELN: 2–3 Stück, mittelgroß (ca. 200–350 g)

VOLLKORNNUEDELN: 125–150 g trocken

GETREIDE & REIS: ca. 60–75 g trocken oder ca. 200–250 g gegart



OBST & GEMÜSE

OBST: mind. 250 g bzw. 2 Portionen täglich

GEMÜSE: mind. 400 g bzw. 3 Portionen Gemüse täglich

MEERESALGEN: Meeresalgen (Nori): ca. 1 gehäufte TL



GETRÄNKE

ca. 1,5 Liter pro Tag

Wasser und kalorienfreie Getränke wie z.B. ungesüßte Tees