

Die vegane Ernährungspyramide

Alkohol & Snacks



Pflanzliche Fette & Öle



Nüsse & Samen, Hülsenfrüchte, Milchalternativen



Vollkornprodukte & Kartoffeln



Gemüse & Obst



Supplemente

min. täglich: **Vitamin B12**
von Okt-März: **Vitamin D**

außerdem:

Flüssigkeitszufuhr:
täglich 1,5 Liter trinken
(Wasser oder ungesüßte Tees)

Jodzufuhr:
jodiertes Speisesalz verwenden

Omega-3 Zufuhr (speziell DHA):
angereichertes Pflanzenöl oder
Mikroalgenöl-Kapseln

Selenzufuhr:
2 Paranüsse pro Tag

Bewegung:
täglich min.
8.000 Schritte

Lebensmittelgruppe

Tägliche Verzehrempfehlung

Getränke

mind. 1,5 Liter vorzugsweise Wasser und andere alkoholfreie, energiararme Getränke; empfehlenswert: calciumreiches Mineralwasser (> 400 mg Ca/L)

Gemüse

mind. 3 Portionen (insgesamt ca. 400 g)

Obst

mind. 2 Portionen (1 Portion = 100-200 g frisches Obst, 25 g Trockenobst, 100-200 ml Fruchtsaft/Smoothie)

Vollkornprodukte & Kartoffeln

3 Portionen (1 Portion = Getreide/Reis ca. 60-75 g roh oder 200-250 g gegart; Vollkornbrot 2-3 Scheiben à 50 g; Vollkornnudeln 125-150 g roh; Kartoffeln 2-3 mittelgroße bzw. 200-250 g)

Hülsenfrüchte

etwa 1 Portion (= 40-50 g roh, 150-220 g gegart oder 50-100 g Tofu, Tempeh, Lupinenprodukte)

Milchalternativen

1-3 Portionen (1 Portion = 100-200 g Pflanzendrink oder Joghurt-Alternative)

Nüsse & Samen

1-2 Portionen (1 Portion = ca. 30 g)

Pflanzliche Fette & Öle

2-3 Portionen (2-3 EL inkl. DHA- & EPA-haltige Öle oder alt. Algenölkapseln)

Alkohol & Snacks

optional & in Maßen