

# 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, energiearme 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