

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Gesund & nachhaltig durch den Tag

Genussmittel

- max. 1 Süßigkeit (z. B. 1 Stück Kuchen/Handvoll Gummibärchen) oder 1 x Glas Wein/Bier/Softdrink

Fetteiche Lebensmittel

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Handvoll Nüsse

Proteinreiche Lebensmittel

- 1 Glas Pflanzendrink oder 1 Becher pflanzlicher Joghurt
- 1 Handvoll Hülsenfrüchte
- 1 eiweißreiche Alternative (z.B. 1 Scheibe Tofu/Tempeh) oder 2. Portion Hülsenfrüchte

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

- 3 x Vollkorn (z. B. 1 Scheibe Brot / 2 Handvoll Nudeln / 1 Handvoll Naturreis)
- 1 x andere Beilage (z. B. 2 Handvoll Kartoffeln)

Gemüse und Obst

- mind. 3 x Gemüse (je 2 Handvoll)
- 2 x Obst (je 1 Handvoll)

Getränke

- mindestens 6 Gläser Wasser (je 0,25 l)

Nahrungsergänzungsmittel:

- 250 Mikrogramm Vitamin B12
- 2000 IU Vitamin D (Ausnahme: ausreichend Mittagssonne im Sommer)

