

Die vegane Ernährungspyramide

1. Flüssigkeit: mind. 1,5 Liter pro Tag (Wasser, Tee, Kaffee)
2. Gemüse: mindestens 400 g bzw. 3 Portionen pro Tag
3. Obst: mindestens 250 g bzw. 2 Portionen pro Tag
4. Getreide und Kartoffeln: 3 Portionen pro Tag (bevorzugt Vollkornprodukte)
5. Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen: 1 Portion pro Tag (Bohnen, Linsen, Soja)
6. Milchalternativen: 200-300 g bzw. 1-3 Portionen pro Tag (Drink, Joghurt)
7. Nüsse und Samen: 30-60 g bzw. 1-2 Portionen pro Tag (Walnüsse, Mandeln)
8. Pflanzliche Öle und Fette: 3-5 EL pro Tag (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl)
9. optional: Snacks, Süßigkeiten und Alkohol (falls gewünscht, in Maßen)
10. Supplementierung von Vitamin B12

