

DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



1 GETRÄNKE

- » MINDESTENS 1,5 LITER
- » KALORIENARME, NICHTALKOHOLISCHE GETRÄNKE

2 GEMÜSE & OBST

- » 3 PORTIONEN GEMÜSE (400 G)
- » 2 PORTIONEN OBST (250 G)

3 GETREIDE & KARTOFFELN

- » 3 PORTIONEN
(2-3 MITTELGROBE KARTOFFELN,
75 G ROHES GETREIDE/REIS,
2-3 SCHEIBEN VOLLKORNBROT,
150 G ROHE VOLLKORNUDELN)

4 HÜLSENFRÜCHTE & EIWEIß

- » 1 PORTION HÜLSENFRÜCHTE (40-50 G TROCKEN)/
50-100 G TOFU
- » 1-3 PORTIONEN MILCHALTERNATIVEN (100-200 G)
- » 1 PORTION NÜSSE/SAMEN (30 G)

5 FETTE & ÖLE

- » 2-3 ESSLÖFFEL
- » DAVON 1 ESSLÖFFEL DHA-ANGEREICHERTES LEINÖL

6 GENUSSMITTEL

- » IN MÄßEN