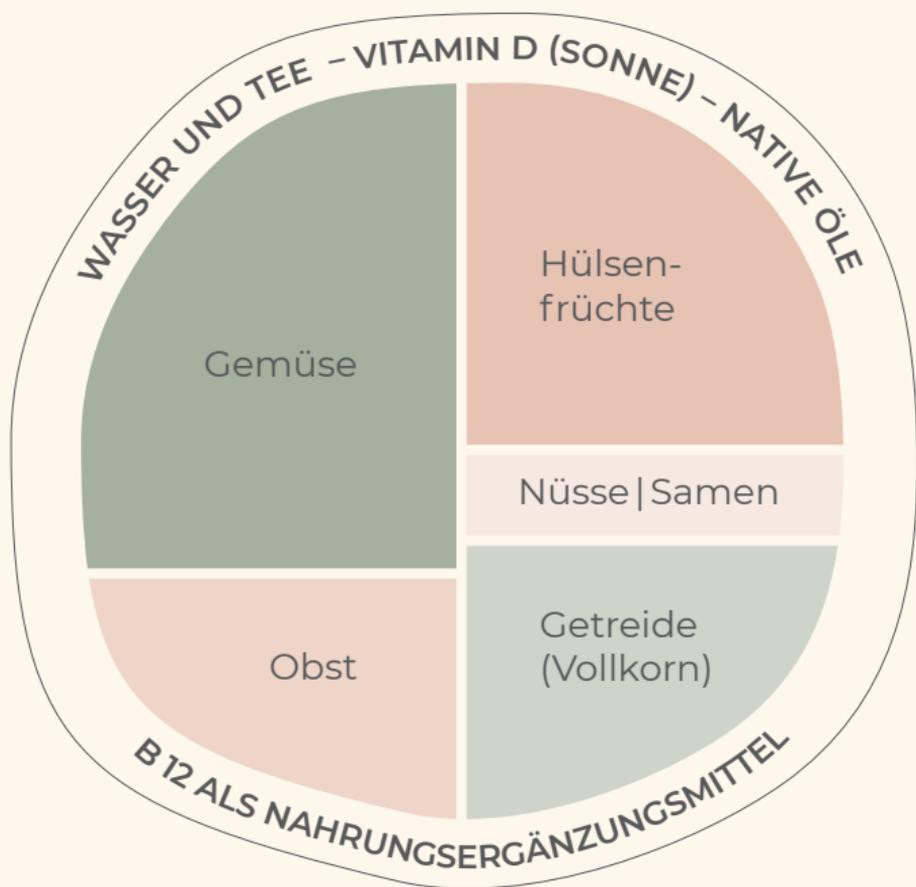


Veganer Teller

OPTIMAL FOOD PLATE



Gemüse

MORE VEGETABLES

Salat	Rote Bete
Gurke	Karotte
Tomate	Kartoffel
Champignon	Süßkartoffel
Paprika	Kürbis
Zucchini	Radieschen
Zwiebel	Weißkohl
Knoblauch	Blumenkohl
Spinat	Rosenkohl
Aubergine	Brokkoli
Spargel	Sellerie

Tipp zur Zubereitung

Gemüse sollte möglichst gedünstet oder gedämpft werden, um so wenig Nährstoffe wie möglich zu verlieren.



Obst

MORE FRUITS

Pflaume	Wassermelone
Heidelbeere	Honigmelone
Himbeere	Ananas
Erdbeere	Mango
Kirsche	Aprikose
Birne	Granatapfel
Apfel	Dattel
Kiwi	Feige
Banane	Traube

Antioxidantienreiche Obstsorten bevorzugen

Pflaumen stehen an der Spitze der in Europa erhältlichen Früchten.
Als nächstes stechen die Beeren hervor!



Getreide

MORE FULL GRAIN

Naturreis	ganzer Dinkel
Schwarzer Reis	kernige Haferflocken
Vollkornbrot	Vollkornpasta
Amarant	Quinoa
Buchweizen	Vollkornbulgur

Nehme mehr Vollkornprodukte auf deinen Speiseplan.

Getreide enthält mehr Nährstoffe, desto weniger Bestandteile des ganzen Getreidekorns aus dem Mehl entfernt wurden.

Zahlreiche Studien belegen, dass der Verzehr von Vollkornprodukten gesundheitliche positive Auswirkungen hat.



Hülsenfrüchte

MORE PROTEINS

Berglinse	Kichererbse
Tellerlinse	Kidneybohne
Belugalinse	Schwarze Bohne
Rote Linse	Lupine
Gelbe Linse	Mungobohne
Erbse	Sojabohne

Hülsenfrüchte für die Eiweißversorgung

Berechne deinen persönlichen Proteinbedarf
(bezogen auf das Normalgewicht einer Person):

0,9 g Protein pro kg Körpergewicht

(In der Schwangerschaft/Stillzeit ist der Bedarf höher).

Kombiniere Hülsenfrüchte (oder daraus hergestellte Produkte wie Tempeh, Tofu, Sojamilch, Linsennudeln,...) mit Vollkornprodukten und Nüssen, um die Verwertung der Proteine zu steigern.



Nüsse, Samen

MORE NUTS, SEEDS

Walnuss	Leinsamen
Haselnuss	Hanfsamen
Mandel	Sesam
Macadamianuss	Chiasamen
Pistazie	Sonnenblumenkern
Cashewkern	Kürbiskern
Pinienkern	Paranuss

Nüsse sind energie- und nährstoffreich

Nüsse und Samen kannst du in vielen Speisen integrieren z. B. Prorridge, zu Salaten oder Reisgerichten.

Auch Nussmuse sind mega lecker und können Speisen cremiger machen (als Topping z. B. Mandelmus, Soßen z. B. Mandel- oder Cashewmus oder Salatdressings z. B. Tahin Sesammus).

