

Vegane

Ernährungspyramide

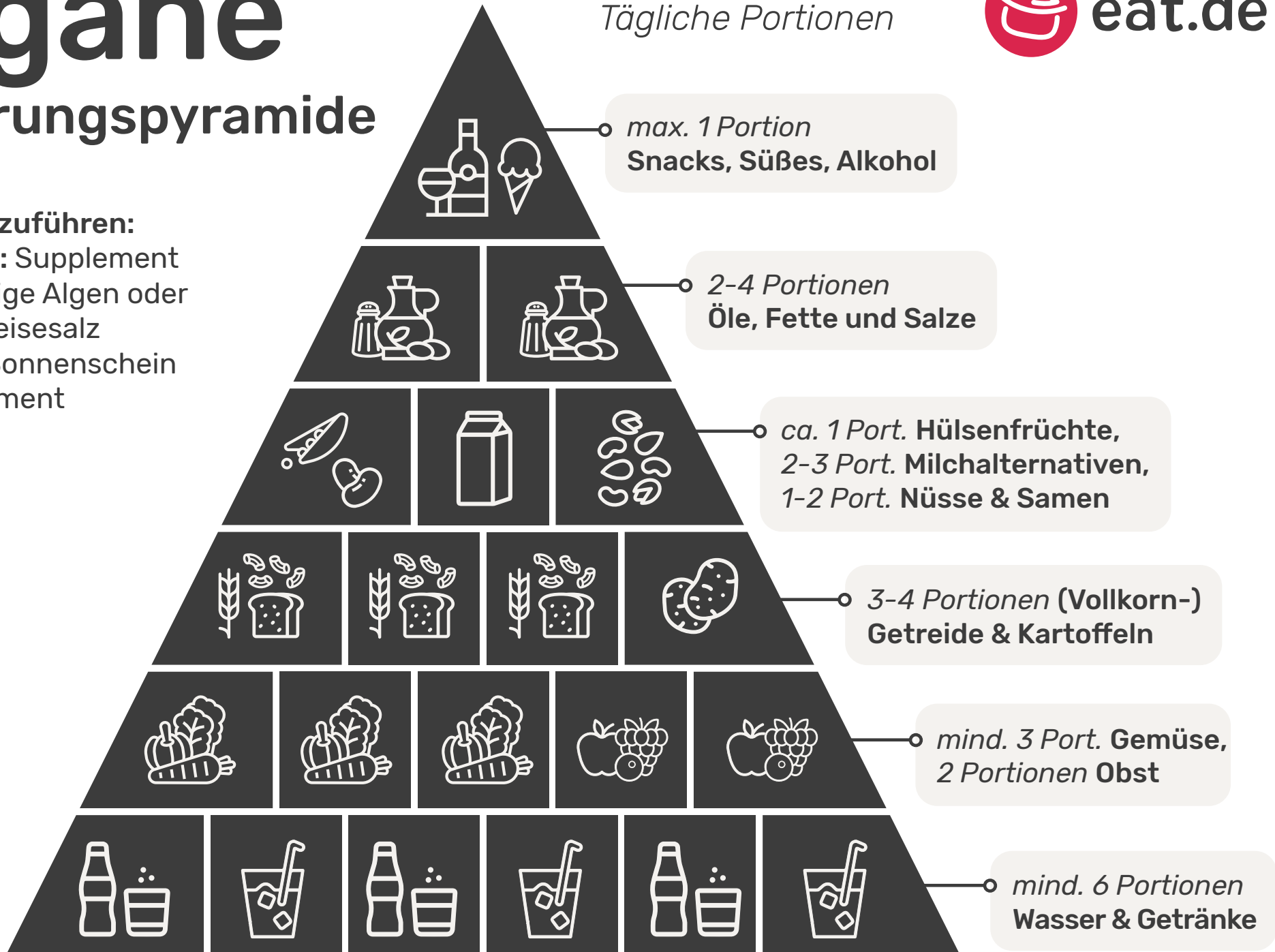
regelmäßig zuführen:

Vitamin B12: Supplement

Jod: jodhaltige Algen oder jodiertes Speisesalz

Vitamin D: Sonnenschein oder Supplement

Tägliche Portionen



Lebensmittelgruppe	Tägliche Verzehrempfehlung
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • mind. 6 Portionen = 1-2 l Wasser und zuckerarme Getränke • calciumreiches Mineralwasser (mind. 400 mg Ca/l) empfohlen
Gemüse	mind. 3 Portionen = ca. 400 g
Obst	mind. 2 Portionen = ca. 250 g frisches Obst, 25 g Trockenobst und 100-200 ml Fruchtsäfte/Smoothies
Vollkornprodukte und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 Portionen • 1 Portion = 2-3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), ca. 150 g Vollkornnudeln, 200-250 g Reis oder 2-3 mittelgroße Kartoffeln (200-350 g)
Hülsenfrüchte	ca. 1 Portion = 40-50 g roh, 150-200 g gegart oder 50-100 g Tofu
Milchalternativen	2-3 Portionen = mind. 300 g pflanzliche Drinks und/oder Joghurt-Alternativen
Nüsse & Samen	1-2 Portionen = 30-60 g
Pflanzliche Öle, Fette und Salze	2-4 Portionen = 2-4 EL
Alkohol, Süßigkeiten und Snacks	max. 1 Portion (optional und in Maßen)