

Vegan on a Budget

Gut vegan essen für alle!

Ilja Lauber
vegantakeover.de

"gesund"?

- + nährstoffdicht
- + bedarfsgerecht
- + bekömmlich
- kritische Stoffe

Nährstoffe

Makronährstoffe

- ◆ Protein
 - ◆ Kohlenhydrate
 - ◆ Fett
- + Ballaststoffe

Mikronährstoffe

- ◆ Vitamine
 - ◆ Mineralstoffe & Spurenelemente
- + Sekundäre Pflanzenstoffe

Nährstoffe

Makronährstoffe

- ◆ Protein
 - ◆ Kohlenhydrate
 - ◆ Fett
- + Ballaststoffe

Mikronährstoffe

- ◆ Vitamine
 - ◆ Mineralstoffe & Spurenelemente
- + Sekundäre Pflanzenstoffe

Vegane Mangelkandidaten

◆ B12

- Supplement!

◆ Calcium

- Dunkelgrünzeug, Tofu, angereicherte *Milch
- + Orangensaft!

◆ omega3

- Lein/Hanf/Chiasamen, Walnüsse, Rapsöl, Algenölkapseln

◆ Eisen

- + Orangensaft!

◆ Jod

- Seetang, Jod-Salz

◆ Selen

- Paranüsse

◆ Protein

- Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Proteinshake

Basics

- ◆ Hülsenfrüchte
- ◆ regional-saisonales Gemüse
- ◆ saisonales Obst
- ◆ Haferflocken
- ◆ Getreide
- ◆ Kartoffeln
- ◆ Brot/Brötchen
- ◆ Vollkorn-Mehl
- ◆ Nudeln

Superfoods



- ◆ Tofu
- ◆ Sojachunks
- ◆ Hefeflocken
- ◆ Leinsamen
- ◆ Paranüsse
- ◆ Algen
- ◆ Sojamilch+
- ◆ Pilze
- ◆ Beerenfrüchte
- ◆ Pseudogetreide
- ◆ Sprossen
- ◆ Nüsse
- ◆ Ölsaaten & -mus
- ◆ Kräuter & Gewürze

Nahrungsergänzungsmittel

Pflicht:

- ◆ Vitamin B12!
(hochdosiert)

empfohlen:

- ◆ Vitamin D
(Herbst-Frühjahr)

ggf:

- ◆ omega3
(DHA/EPA)
- ◆ Jod
- ◆ Selen
- ◆ Vitamin K2

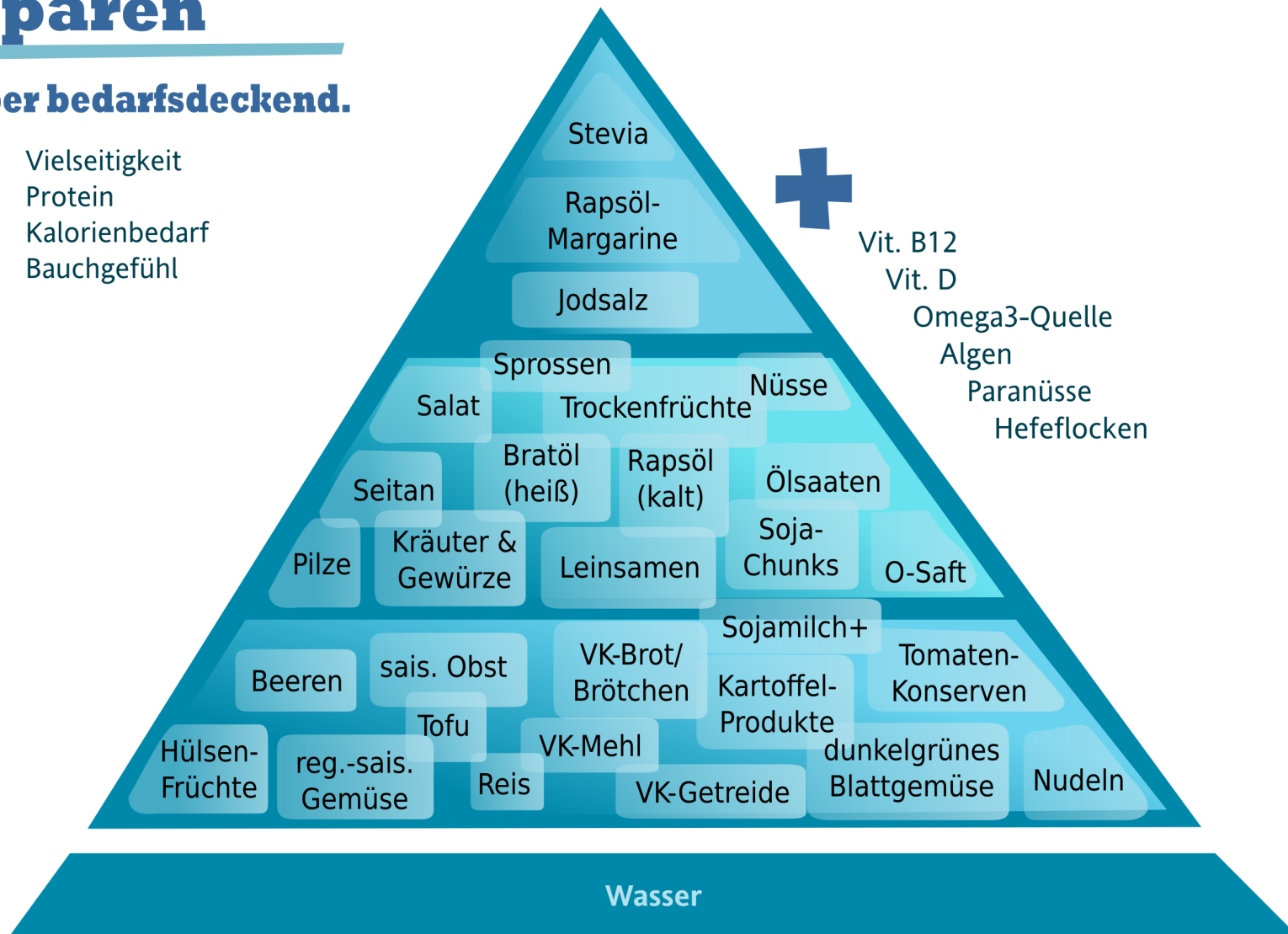
Ernährungspyramide

Sparen

...aber bedarfsdeckend.



Vielseitigkeit
Protein
Kalorienbedarf
Bauchgefühl



Links

Websites & Blogs

VeganTakeover.de

THEVACTORY.de

VEBU.de

highfive-vegan.org

Jasper-Caven.de

TofuFamily.de

Facebook-Gruppen

[Veganismus ohne Esoterik](#)

[Bullsh#tfree Vegan Sports & Fitness DE](#)

[Vegane Eltern und Kinder ohne Esoterik und Co](#)