

VEGANE EINKAUFLISTE

KOHLNHYDRATE

- Pasta (Vollkorn)
- Reis (Vollkorn oder Basmati)
- Grünkern
- Hirse
- Buchweizen
- Urgetreide (z.B. Emmer, Einkorn, Kamur, Dinkel) etc.

GEMÜSE

- Grünes Gemüse (z.B. Salat, Spinat, Grünkohl, Zucchini)
- Kreuzblütler (z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl)
- Kartoffeln
- Paprika
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer etc.

KONSERVEN

- Bohnen
- Kichererbsen
- Dosentomaten
- Kokosmilch
- Nussmus etc.

ZUM SÜSSEN

- Neben üblichem Haushaltszucker, einige gesunde Alternativen:
- Sirup (z.B. Ahorn- oder Dattelsirup)
 - Agavendicksaft
 - Datteln
 - Apfelmark
 - Bananen etc.

CEREALIEN

- Haferflocken
- Crunchy Granola
- Amaranth
- Gepufftes Getreide etc.

OBST

Soweit möglich regional, saisonal und bio, ansonsten:

- Bananen
- Äpfel
- (frische oder gefrorene) Beeren
- Zitrusfrüchte etc.

GEWÜRZE, ESSIG & CO

- Salz
- Cayenne-Pfeffer
- Kümmel
- Hefeflocken
- Kurkuma
- Miso-Paste
- Tamari oder Sojasauce
- Gemüsebrühe
- Balsamicoessig
- Senf etc.

MILCHALTERNATIVEN

- Pflanzlich Drinks (z.B. Hafer-, Mandel-, Soja-, Reis- oder Dinkeldrink)
- pflanzlicher Joghurt (z.B. Mandel, Cashew- oder Kokosjoghurt) etc.

PROTEINQUELLEN

- Tofu
- Tempeh
- Erbsen
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Sojagranulat
- Ersatzprodukte etc.

NÜSSE & SAMEN

- Cashewkerne
- Walnüsse
- Erdnüsse
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Sesamsamen
- Tahini
- Nussmus (z.B. Mandelmus oder Erdnussmus) etc.

ÖLE

- Bratöl (hoherhitzbar)
- Olivenöl
- Hanföl
- Leinöl
- Kokosöl etc.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

- Vitamin B12
- Vitamin D
- Omega-3
- Zink
- Magnesium
- Calcium
- Eisen
- weitere nach ärztlicher Absprache

