

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



ALKOHOLHALTIGE GETRÄNKE, INDUSTRIELLE PRODUKTE:
MAXIMAL EINE KLEINE PORTION PRO TAG, LIEBER GANZ MEIDEN

SÜSSIGKEITEN: MAXIMAL EINE PORTION PRO TAG, MÖGLICHST NATÜRLICH

FETTE: 3 ESSLÖFFEL ÖL PRO TAG, LIEBER UNGESÄTTIGTE ÖLE
ZUSÄTZLICH MAXIMAL 2-3 KLEINE PORTIONEN FETTHALTIGE LEBENSMITTEL

HÜLSENFÜCHTE UND TOFU: 2 HANDVOLL PRO TAG.
NÜSSE: 1 HANDVOLL PRO TAG. KERNE UND SAMEN: 1-2 ESSLÖFFELN PRO TAG

VOLLKORNGETREIDE UND KARTOFFELN: 3 HANDVOLL PRO TAG

VIEL FRISCHES SAISONALES GEMÜSE UND FRÜCHTE
5 HANDVOLL PRO TAG, HAUPTSÄCHLICH GEMÜSE

VIEL STILLES WASSER ODER KRÄUTERTEE TRINKEN
TÄGLICH 3% VOM KÖRPERGEWICHT IN LITER

KÖRPERLICHE BEWEGUNG
UND SOZIALE BEZIEHUNGEN