

Lebensmittel für die vegane Ernährung

	Beispiele	Warum gut für mich?
Hülsenfrüchte	Rote oder grüne Linsen, Kichererbsen, schwarze oder weiße Bohnen, Kidneybohnen	Liefern wertvolles Protein, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
Sojaprodukte	Sojamilch, Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte wie Sojagranulat, Tofu und Tempeh	Liefern wertvolles Protein und sind eine gute Quelle für essenzielle Aminosäuren. Sojaprodukte enthalten zudem Isoflavone, die antioxidative Eigenschaften haben und zu einer gesunden Herzfunktion beitragen können.
Nüsse, Samen und Kerne	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen	Reich an gesunden Fetten, insbesondere Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die für das Herz-Kreislauf-System wichtig sind. Sie liefern auch Protein und Ballaststoffe, sowie Vitamin E und Magnesium, die zur Gesundheit der Haut und des Nervensystems beitragen.
Getreide	Vollkornbrot, (Wild-)Reis, Vollkornnudeln, Quinoa, Hirse sowie daraus hergestellte Produkte	Liefern neben Protein, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen auch B-Vitamine, die den Stoffwechsel unterstützen. Vollkorngetreide enthält zudem Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken können.

**Stärkehaltiges
Gemüse**

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais,
Kürbis und Rüben

Liefern insbesondere
sättigende komplexe
Kohlenhydrate und
Ballaststoffe.

**Nichtstärkehaltiges
Gemüse**

Brokkoli, Kohl, Blattgemüse,
Fenchel, Paprika und
Auberginen

Liefern Kohlenhydrate,
Ballaststoffe sowie eine breite
Palette an Vitaminen und
Mineralstoffen, darunter
Calcium, Eisen und Vitamin K,
die für Knochenstärke und
Blutgerinnung wichtig sind.

Obst

Äpfel, Birnen, Trauben, Beeren
und Zitrusfrüchte

Liefern wertvolle Vitamine und
Mineralstoffe wie Vitamin C
und Kalium, sowie
Antioxidantien, die zum Schutz
der Zellen beitragen.