

Vorschläge für eine vollwertige vegane Ernährung

CALCIUM:

Die Calciumaufnahme können Sie mit **calciumreichen Mineralwasser** (>200mg/L) oder calciumangereicherter **Sojamilch** steigern.

EISEN:

Trinken Sie **eine Tasse Caotina Noir mit Sojamilch** am Tag.

VITAMIN B12:

Sorgen Sie unbedingt für eine ausreichende Vitamin B12-Aufnahme. Infos unter www.vegan.ch/b12

PROTEIN:

Mit einer Portion einer **Fleischalternative** (Tofu, Seitan, etc.) pro Tag decken Sie bereits einen grossen Teil Ihres Proteinbedarfs.

IOD:

Verwenden Sie zu Hause **jodiertes Speisesalz**.

EXTRATIP:

Eine grosse **Handvoll Nüsse** (inkl. einer **Paranuss**) pro Tag bringt gesundheitliche Vorteile mit sich und liefert u.a. Protein, Calcium, Eisen, Selen (variiert je nach Nussmischung).

- www.vegan.ch/eisen
- www.vegan.ch/b12



- www.vegan.ch/calcium
- www.vegan.ch/protein

Nice to know: Der Vollständigkeit halber noch ein paar Tips für einen allgemein gesunden Lebensstil.

<p>EISENABSORPTION: Vitamin C (u.a. reichlich enthalten in Peperoni, Orangensaft) erhöht die Eisenaufnahme, Kaffee und Tee senken sie.</p>	<p>VOLLKORN: Vollkornprodukte enthalten mehr Zink und haben einen tieferen glykämischen Index.</p>	<p>FRÜCHTE UND GEMÜSE: Verzehren Sie pro Tag ca. 600 g verschiedenfarbige Früchte und Gemüse.</p>
<p>VITAMIN D: Vitamin D ist in der Nahrung kaum enthalten, es wird von der Haut bei Sonneneinstrahlung produziert. Empfohlen wird eine Supplementierung im Herbst/Winter. Verzichten Sie nicht auf Sonnencreme.</p>	<p>ALKOHOL UND TABAK: Rauchen Sie nicht und trinken Sie möglichst wenig Alkohol. Das „gesunde Glas“ existiert nicht.</p>	<p>KALORIEN: Manche Vegane erreichen in Studien nicht die empfohlene Menge an Kalorien. Überschlagen Sie bei Gelegenheit, ob Sie ausreichend essen.</p>

BEISPIELRECHNUNG	PROTEIN	CALCIUM	EISEN	ZINK	SELEN
Handvoll Nussmischung (33 g) inklusive einer Paranuss	7 g	60 mg	2 mg	1.5 mg	60 µg
Portion Fleischalternative (150 g)	20 - 45 g	300 mg	5 mg	1.2 mg	
Angereicherte Sojamilch (3 dl) mit Caotina Noir (20 g)	14 g	360 mg	10 mg	1.3 mg	
2 Gläser Mineralwasser (6 dl)		300 mg			
Anteil Tagesbedarf					
a: Mann, 80 kg	a: 62 %	a: 100 %	a: 85 %	a: 57 %	a: 100 %
b: Frau, 65 kg	b: 78 %	b: 100 %	b: 57 %	b: 57 %	b: 100 %