

Die Vegane

Ernährungspyramide

Pflanzenöle und Fette,
Süßigkeiten, Salz,
Gewürze, Nüsse

Sparsam benutzen

Milchersatzprodukte
2-3 Portionen

Mäßig benutzen

Hülsenfrüchte, Samen,
Bohnen Gruppe
2-3 Portionen

Mäßig benutzen

Vollkorn, Brot, Reis
und Pasta, Getreide Gruppe
6-11 Portionen

Großzügig benutzen

Die Gemüse Gruppe
3-5 Portionen

Reichlich benutzen

Die Früchte Gruppe
2-4 Portionen

Reichlich benutzen

Wasser

8-10 Gläser am Tag. Wenn du aktiv bist trink mehr!

VeganFoodPyramid.com