

# Pflanzennahrung

- Obst & Gemüse, sowie Getreide & Getreideprodukte
- Fleischalternativen: Tofu, Sojagranulat, Tempeh, Seitan (Weizeneiweiß)  
Pflanzliche Proteinquellen: Algen, Haferflocken, Nüsse, Samen, Lupinen, Quinoa, Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, schwarze Bohnen), Grünkern
- Pflanzliche Vitamin-D-Quellen: Avocado, Pilze (insbesondere Shiitake)
- Pflanzliche Eisenquellen: Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollgetreide, grüne Gemüsesorten, Trockenfrüchte (z. B. Pfirsich, Aprikose, Dattel), Gerstengras
- Naturbelassene Pflanzenöle (z. B. Kokosöl) und Rapsöl
- Nahrungsergänzungsmittel: Vitamin B12
- Gelatineersatz: Agar-Agar
- Eiersatz: 1 Ei = 1 EL zermahlene Chia Samen + 2,5 EL lauwarmes Wasser
- Mandel-, Hafer-, Soja-, Reis- und Kokosmilch