

# Vegane Lebensmittelpyramide PDF

Die vegane Lebensmittelpyramide basiert auf einer rein pflanzlichen Ernährung und legt Wert auf eine vielseitige und ausgewogene Nährstoffzufuhr aus pflanzlichen Quellen.

An der Basis der Pyramide stehen Gemüse und Obst, die den größten Teil der Ernährung ausmachen und eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe darstellen. Eine weitere zentrale Säule sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Quinoa, Vollkornbrot, Reis und Nudeln, die komplexe Kohlenhydrate und wertvolle Ballaststoffe liefern.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Sojaprodukte sind die wichtigsten Eiweißlieferanten und spielen eine entscheidende Rolle bei der Deckung des täglichen Eiweißbedarfs. Durch die Kombination verschiedener Eiweißlieferanten wird ein möglichst vollständiges Aminosäureprofil erreicht.

Ergänzend tragen Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Kokos- und Olivenöl zur Versorgung mit gesunden Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen bei.



Da einige essentielle Nährstoffe in einer veganen Ernährung schlechter verfügbar sind, berücksichtigt die vegane Lebensmittelpyramide gezielt potenziell kritische Nährstoffe.

Insbesondere Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink (z. B. Kürbiskerne), Kalzium und Jod (Algen) erfordern eine bewusste Auswahl entsprechender Lebensmittel oder eine gezielte Supplementierung.