

Vegetarische Lebensmittelpyramide PDF

Auch für Vegetarier bilden Gemüse und Obst die Basis der Ernährungspyramide, gefolgt von Kohlenhydraten. Um eine optimale Nährstoffversorgung zu sicher zu stellen, gehören neben Milchprodukten auch pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu oder Seitan aber auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Kichererbsen zu einer vollwertigen vegetarischen Ernährung. Hülsenfrüchte sind zudem reich an Ballaststoffen und liefern dem Körper neben pflanzlichem Eiweiß auch Stärke.

Hinzu kommt eine Portion NÄsse und Samen pro Tag. Dies entspricht etwa 25 g oder einer kleinen Handvoll.



Hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen liefern sog. einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper ebenso wichtig sind und das fettlösliche Vitamin E enthalten.