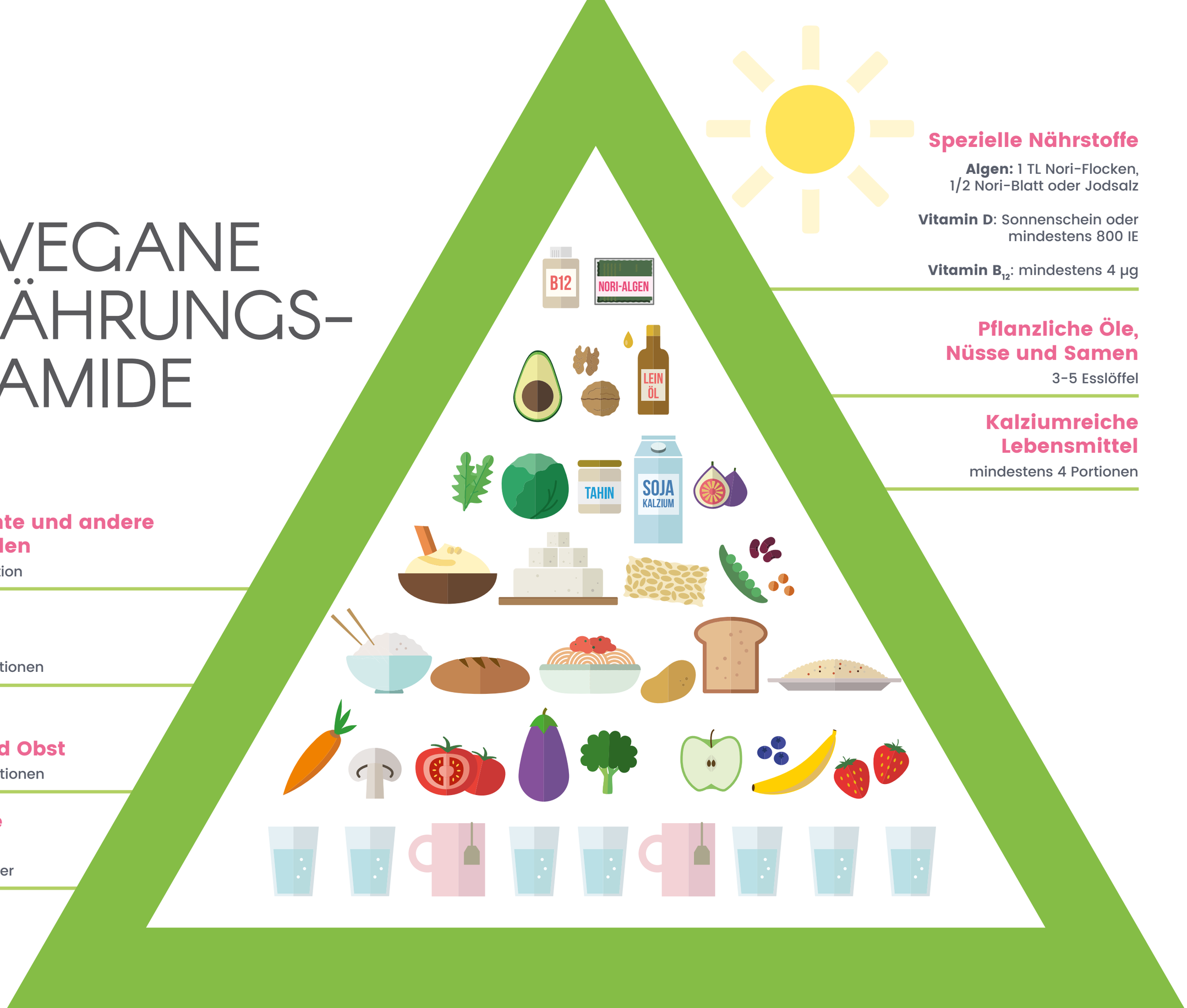
vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

DIE VEGANE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE



Spezielle Nährstoffe

Algen: 1 TL Nori-Flocken, 1/2 Nori-Blatt oder Jodsalz

Vitamin D: Sonnenschein oder mindestens 800 IE

Vitamin B_{12}: mindestens 4 µg

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen

3-5 Esslöffel

Kalziumreiche Lebensmittel

mindestens 4 Portionen

Hülsenfrüchte und andere Proteinquellen

mindestens 1 Portion

Getreide

mindestens 3 Portionen

Gemüse und Obst

mindestens 5 Portionen

Alkoholfreie Getränke

mindestens 1,5 Liter