

Der vegane Ernährungsteller im Frühling

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser



Quinoa



Vollkornreis



Vollkornbrot



Vollkornnudeln



Erdäpfel



Haferflocken



Kichererbsen



Tofu



Bohnen



Linsen



Sojamilch



Erbsen



Leinsamen



Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse



Sonnenblumenkerne

Nüsse und Samen



Erdbeeren



getrocknete Marillen



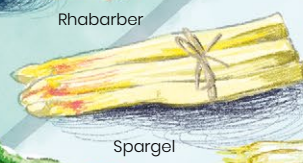
Zwetschenkompott



Äpfel



Rhabarber



Spargel



Bärlauch



Radieschen



Frühlingszwiebel



Rucola



Mangold



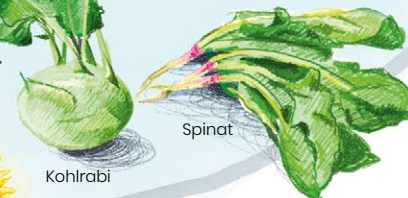
Kopfsalat



Karotten



Karotten



Spinat



Kohlrabi

Gemüse



Sonnenschein



Gesunde Öle



Vitamin-B₁₂-Supplement

+ Bewegung
und Sport