

# Der vegane Ernährungsteller im Herbst

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser

Quinoa

Vollkornreis

Vollkornnudeln

Vollkornbrot

Erdäpfel

Haferflocken

Kichererbsen

Tofu

Linsen

Bohnen

Leinsamen

Erbsen

Tahin

Sojamilch

Kürbiskerne, Haselnüsse,  
Walnüsse

Nüsse und Samen

Gesunde Öle

Supplemente

Birnen

Quitten

Zwetschen

Trauben

Brombeeren

Äpfel

Lauch

Sellerie

Karfiol

Kohlrabi

Zwiebel

Mais

Brokkoli

Melanzani

Rotkraut

Kürbis

Gemüse

+ Bewegung  
und Sport

