

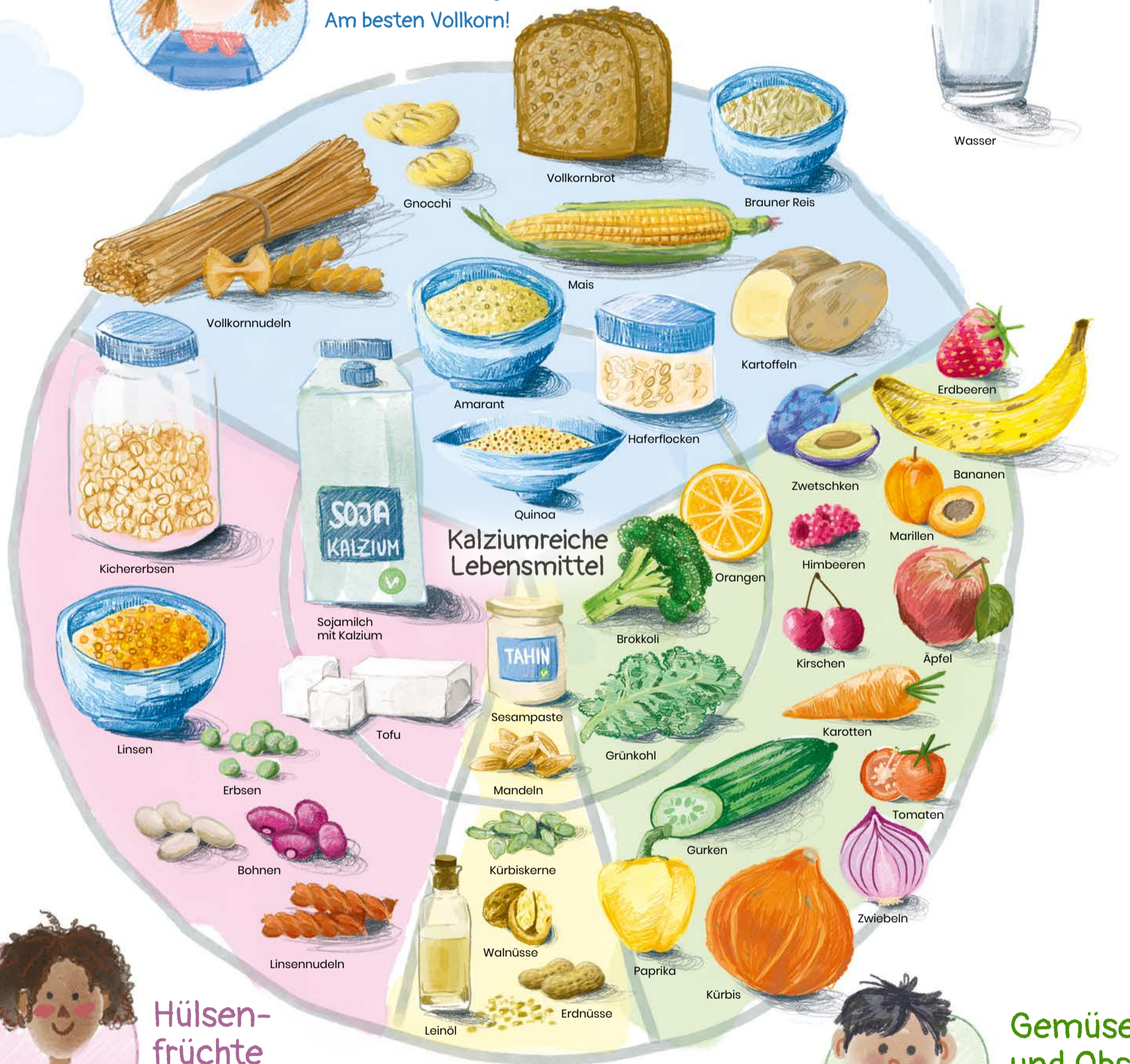
Der vegane Ernährungsteller - Kinderedition

Gesund durch die ersten Lebensjahre!



Getreide & Stärkehaltiges

Am besten Vollkorn!



Wasser



Hülsenfrüchte

Mindestens 2-3 Portionen täglich!



Nüsse, Samen und Öle

Täglich Omega-3-Quellen wie Leinöl, Walnüsse und Algenöl!



Gemüse und Obst

Möglichst bunt wie der Regenbogen!



Vitamin D

Vitamin B₁₂

Algenöl

Nori-Algen (Jod)