

Der vegane Ernährungsteller im Winter

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser

Quinoa

Vollkornreis

Vollkornnudeln

Vollkornbrot

Erdäpfel

Haferflocken

Tofu

Kichererbsen

Linsen

Sojamilch

Bohnen

Erbsen

Leinsamen

Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse

Sonnenblumenkerne

Nüsse und Samen

Birnen

Äpfel

getrocknete Marillen

Äpfel

Zwetschkenkompott

Kohlsprossen

Sauerkraut

Pilze

Karotten

Vogerlsalat

Zwiebeln

Sellerie

Grünkohl

Lauch

Pastinaken

Rote Beete

Rotkraut

Chinakohl

Gemüse



Gesunde Öle



VITAMIN D



Supplemente

+ Bewegung und Sport