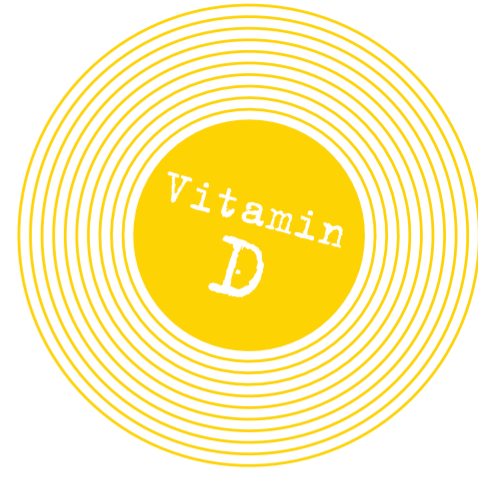


Veganer Ernährungsgüterzug für Kinder



+B12
(Supplement)

Vitamine,
Mineralien,
Ballaststoffe,
sekundäre Pflanzen-
stoffe

B Vitamine,
Zink, Eisen,
Ballaststoffe

Protein,
Calcium,
Eisen, Zink,
Selen

Omega 3:
EPA*, DHA*
*aus Algenöl

Jod
(Algen)



DIE BESTEN NÄHRSTOFFQUELLEN

PROTEIN

Hanfsamen, Kürbiskerne, Erdnüsse, Cashews, Nussbutter, Tofu, Sojafleisch, Tempeh, Linsen, Erbsen, Bohnen, Lupinen, Sojamilch, Nussmilch, Vollkornprodukte

EISEN

Kürbiskerne, Sesamsamen, Quinoa, Amaranth, Linsen, Hirse, weiße Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Haferflocken

CALCIUM

Sesamsamen, Tahin, calciumreiches Mineralwasser, Tofu, Mandeln, Haselnüsse, Grünkohl, getrocknete Feigen, Kichererbsen, angereicherte Sojamilch, Brokkoli, Kalziumalge

ZINK

Hefeflocken, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Linsen, Erdnüsse, Haferflocken, Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Vollkornbrot

JOD

jodiertes Speisesalz, Algen (z.B. Nori-Algen, Dulse, Ulva, Wakame, Kalziumalge...)

VITAMIN B2

Pilze, Mandeln und Mandelmus, Tahin, Tempeh, Hefeflocken, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Sojabohnen, Erbsen

VITAMIN D

Vitamin D Tropfen, Sonne von März bis September

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Algenöl!!

VITAMIN B12

Vitamin B12-Tropfen, Vitamin B12-Spray, Vitamin-B12-Lutschtabletten, Vitamin B12-Zahnpasta

BEISPIEL FÜR EINEN TAGESPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein, Calcium, Eisen, B2, B12, D

- 1 Portion Getreide und Obst
- z.B. unseren Hirse-Porridge (B12, Vitamin D)

SNACK 1

Eisen, Zink

- 1 Portion Nüsse und Obst
- z.B. unsere Hafer-Bananenbällchen
- und Obst

MITTAG

Protein, Eisen, Omega-3 (EPA/DHA), B2

- 1 Portion Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse z.B. Dinkelnudeln under Cover (Algenöl f. EPA/DHA im Rezept)

SNACK 2

Protein, Eisen, Zink, Selen, Vitamine

- 1 kleine Portion Hülsenfrüchte, (Pseudo-)Getreide, Obst, Gemüse z.B. Obst- und Gemüsesticks
- und unsere Erdnussbällis

ABENDESSEN

Protein, Selen, Jod, Calcium, B2

- 1 Portion Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Omega-3
- Roggenvollkornsauerteigbrot
- 1x Vrischkäse
- 1x Peterchens Nussfahrt (Erbsen-Walnuss-Aufstrich)
- dazu 200ml Haferdrink + Calcium
- Rohkost-Spießchen (Jod über Nori und Kalziumalge im Vrischkäse)