

Vegane Ernährungspyramide

Lebensmittel(gruppen) und Verzehrsempfehlungen



tägliche Aufenthalte und Bewegung im Freien (mind. 30 Minuten pro Tag)

Nüsse und Samen
Verzehrsempfehlung: 1-2 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht: ca. 30 g

Snacks, Süßigkeiten und Alkohol
Verzehrsempfehlung:
in Maßen, falls gewünscht

Vollkornprodukte und Kartoffeln
Verzehrsempfehlung: 3 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht:

pflanzliche Fette und Öle
Verzehrsempfehlung:
2-3 EL täglich
-> davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl¹

- Getreide und Reis: ca. 60-75 g (trocken) oder ca. 200-250 g (gegart) oder
- Vollkornbrot: 2-3 Scheiben à 50 g oder
- Vollkornnudeln: 125-150 g (trocken) oder
- Kartoffeln: 2-3 Stück, mittelgroß (ca. 200-350 g)

Milchalternativen
Verzehrsempfehlung: 1-3 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht: 100-200 g; ungesüßte Varianten² bevorzugen

Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen
Verzehrsempfehlung: mind. 400 g bzw. 3 Portionen Gemüse täglich

- Meeresalgen (Nori): ca. 1 gehäufter TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter³ pro Tag

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
Verzehrsempfehlung: ca. 1 Portion täglich
-> eine Portion entspricht:

- Hülsenfrüchte: 40-50 g (trocken) oder ca. 150-220 g (gegart) oder
- Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte: 50-100 g

Getränke
Verzehrsempfehlung: ca. 1,5 l/Tag

-> Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke. Besonders empfohlen werden kalziumreiche Mineralwässer mit mind. 400 mg Kalzium pro Liter.

Obst
Verzehrsempfehlung: mind. 250 g bzw. 2 Portionen täglich

Sonstige tägliche Empfehlungen

- > Vitamin B-12-Supplementierung
- > jodiertes Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz (sparsam)
- > in sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und März Vitamin-D-Supplementierung

Fußnoten:

- 1: DHA-Gehalt 1.000 mg/100 ml, EPA-Gehalt 500 mg/100 ml
- 2: möglichst mit Kalzium angereichert
- 3: für die Berechnungen wurden Nori-Algen mit einem Jodgehalt von 5 bzw. 15 mg/100g (Noriblätter bzw. Noriflocken) zugrunde gelegt.

Grafik basierend auf: S. Weder / C. Schaefer / M. Keller (2018): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. In: Ernährungs Umschau 65(8): 134-143.

© Grafik: CC BY 4.0 - Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt.