



VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

www.Farbenhaut.de

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Vegane Ernährung bei Psoriasis:

Deine Einkaufs-Checkliste zum Herunterladen!

Du startest gerade mit einer veganen Ernährung durch oder brauchst etwas extra Inspiration für deinen Speiseplan?

Mit dieser Checkliste erhältst du den kompletten Überblick über vegane Lebensmittel und welche Alternativen es zu tierischen Produkte gibt.

Obst und Gemüse

Achte auf saisonales und regionales Obst und Gemüse! Am besten immer Bioqualität und vom lokalen Hersteller kaufen!

Gute Nährstoffquellen für Veganer sind

- Rote Rüben
- Möhren
- Blattgemüse (Spinat, Feldsalat)
- Steckrüben, Schwarzwurzeln, Pastinaken
- Süßkartoffeln, Kartoffeln
- Kürbis
- Äpfel und Birnen
- Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren
- Bananen
- Steinobst wie Pfirsiche und Pflaumen

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Grundnahrungsmittel

Nudeln, Reis und Getreide solltest du immer im Haus haben, da sie die Basis für viele Gerichte bilden. Achtung: einige Nudeln enthalten Ei! Achte darauf, dass du vegane Nudeln wählst!

- Mehl aus Getreide, aber auch Getreidealternativen wie Kichererbsenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
- Hirse
- Quinoa
- Reis wie Basmatireis oder Wildreis
- Haferflocken
- Amaranth
- Couscous oder Bulgur

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte haben einen hohen Eiweißgehalt und eignen sich daher wunderbar als Alternative zu Fleisch!

- Kichererbsen
- Rote, grüne oder gelbe Linsen
- Bohnen (zB Kidney Bohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen)
- Belugalinsen
- Erbsen
- Grüne Bohnen

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Die Beilage zum Gemüse

Wenn du Lust auf etwas herzhaftes auf dem Teller hast, dann gibt es inzwischen eine Vielzahl an veganen Alternativen zu Fleisch und Fisch. Achtung: Fleischersatzprodukte solltest du nur in Maßen genießen, da sie oft einen hohen Fett- und Salzgehalt enthalten und hochverarbeitete Lebensmittel sind!

Wunderbare Fleischalternative und Eiweißlieferanten sind:

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Sojafreien Tempeh (zum Beispiel aus Erbsen)
- Lupinenprodukte
- Fleischersatzprodukte wie zum Beispiel vegane Chicken Nuggets
- Soja-Hack (zum Beispiel für Bolognese)
- Pilze wie Kräuterseitlinge lassen sich sehr herzhaft zubereiten
- Aubergine - auch für Aubergine gibt es einige "fleischigen" Rezepte

Seitan & Co sind inzwischen auch in vielen regionalen Supermärkten zu finden. Falls du dort nicht fündig wirst, dann versuche es im Biomarkt, beim Asia-Supermarkt oder im Online-Versandhandel.

Übrigens: Seitan, Tempeh und andere Fleischalternativen kannst du auch ganz einfach selbst zubereiten!

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Veganes Ei

Auch für Eier gibt es einige Alternativen. Je nach Einsatzgebiet bieten sich hierbei verschiedene Lebensmittel an.

- Für den Frühstückstisch: veganes Rührei mit Tofu
- Als Eischnee: Kichererbsenwasser
- Zur Bindung von Gebäck: reife Bananen, Apfelmus
- Für Käsekuchen und Cremes: Seidentofu
- Für Mousse au Chocolate: Avocado oder Aquafaba (Kichererbsen)
- Im Handel gibt es auch vegane Ei-Alternativen wie Ei-Pulver und veganes Flüssig-Ei

Pflanzliche Milch

Auch als Veganer brauchst du auf Joghurt und Co nicht zu verzichten. inzwischen gibt es eine große Auswahl an Milchalternativen

- Sojamilch - Tipp: probiere verschiedene Hersteller aus, bis du die Milch gefunden hast, die dir am besten schmeckt!
- Pflanzenmilch wie zB: Hafermilch, Reismilch
- Kokosmilch - eignen sich aufgeschlagen auch als Sahneersatz für Kuchen & Co!
- Vegane Sahne zum Kochen oder Aufschlagen
- Veganes Joghurt auf Basis von Soja, Hafer, oder Kokosnuss

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Gesunde Fette

Fett ist Teil einer gesunden Ernährung - achte aber darauf, dass du gesunden Fette zu dir nimmst.

- Olivenöl
- Leinsamenöl
- Rapsöl
- Kokosöl
- Walnussöl

Snacks

Für den Energiekick zwischendurch gibt es eine Vielzahl von veganen Snacks!

- Trockenfrüchte
- Nüsse
- Studentenfutter
- Müsliriegel
- Popcorn
- Und natürlich viele vegane Naschereien wie vegane Schokolade, veganes Eis, vegane Fruchtgummi

Aber aufpassen: Auch vegane Süßigkeiten sind in großen Mengen ungesund!

VEGAN CHECKLISTE

Einkaufsliste und vegane Alternativen

Süßungsmittel

Auf der Suche nach Alternativen zu Honig? Kein Problem, da können wir helfen!

- Argavendicksaft
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup
- Reissirup
- Dattelsirup
- Birkenzucker

Brotaufstrich

Natürlich gibt es auch für Butterbrot, Wurst und Käse viele vegane Alternativen!

- Nussmus wie Mandelmus oder Pistaziencreme
- Veganes Nutella
- Erdnussbutter
- Vegane Wurst und Käse
- Räuchertofu
- Marmelade
- Orientalische Brotaufstriche wie Hummus und Baba Ganoush
- Kräuteraufstriche
- Margarine

**Viel Spaß beim Einkaufen und Entdecken der veganen
Lebensweise!**