

DIE TÄGLICHEN ZWÖLF

BOHNEN ☐ ☐ ☐

Gebackene Bohnen (in Tomatensoße),
Kichererbsen, Grüne Bohnen,
Kidneybohnen, Linsen, Sojabohnen etc.

BEEREN ☐

Trauben, Rosinen, Brombeeren,
Heidelbeeren, Kirschen, Himbeeren,
Erdbeeren etc.

ANDERE FRÜCHTE ☐ ☐ ☐

Äpfel, Tomaten, Avocados, Bananen,
Orangen, Grapefruits, Melonen, Zitronen,
Limetten etc.

KREUZBLÜTLER-GEMÜSE ☐

Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl,
Rosenkohl etc.

GRÜNES BLATTGEMÜSE ☐ ☐

Kopf- und Eichblattsalat, Feldsalat, Rucola,
Spinat, Mangold, Portulak, Löwenzahn etc.

SONSTIGES GEMÜSE ☐ ☐

Möhren, Gurken, Mais, Zucchini, Knoblauch,
Zwiebeln, Kürbis, (Süß-)Kartoffeln, Pilze etc.

NÜSSE & SAMEN ☐

Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse,
Paranüsse, Erdnüsse, Mandeln,
Sonnenblumen- und Kürbiskerne etc.

LEINSAMEN ☐

Ein Esslöffel pro Tag ist ideal



WIE MAN DIESE CHECKLISTE BENUTZT

- ☐ = eine Portion
- ☒ hake einfach ab, was du gegessen, getrunken und erledigt hast

GEWÜRZE ☐

Ein Viertel Teelöffel Kurkuma

GETREIDEPRODUKTE ☐ ☐ ☐

Vollkornreis, Wildreis, Haferflocken, Nudeln
aus Dinkel- oder Vollkornmehl, Maisgrieß,
Bulgur etc.

GETRÄNKE ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wasser, Kaffee, Grüner Tee, Schwarzer Tee,
Kräutertee etc.

BEWEGUNG ☐

Idealerweise 90 Minuten pro Tag körperlich
aktiv werden, z. B. durch Laufen, Radfahren,
Schwimmen, Tanzen etc.

NAHRUNGSERGÄNZUNG ☐

(DAS VEGANUARY-EXTRA)

Angereicherte Lebensmittel liefern diese
Nährstoffe nicht immer in ausreichender
Menge, deswegen ist eine regelmäßige
Supplementierung wichtig und
empfehlenswert:

- Vitamin B12
- Omega-3
- Jod
- Vitamin D (vor allem in Wintermonaten)