

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)