

Der vegane Ernährungsteller im Herbst

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser

Quinoa

Vollkornreis

Vollkornnudeln

Vollkornbrot

Erdäpfel

Haferflocken

Kichererbsen

Tofu

Linsen

Bohnen

Erbsen

Sojamilch

Leinsamen

Tahin

Supplemente

Nüsse und Samen

Kürbiskerne, Haselnüsse, Walnüsse

Kürbis

Gesunde Öle

Supplemente

+ Bewegung
und Sport



Birnen



Zwetschen



Äpfel



Kohlrabi



Brokoli



Quitten



Trauben



Brombeeren



Lauch



Karfiol

Sellerie



Mais



Zwiebel



Melanzani



Rotkraut