



Checkliste

VEGANE ERNÄHRUNG

TIPPS FÜR DEN START

- GRÜNDE BEWUSST MACHEN
- NÄHRSTOFFE KENNENLERNEN
- HEALTHY VORRÄTE ANLEGEN
- GERICHTE VORBEREITEN
- PARTNER*INNEN ZUM KOCHEN
& AUSTAUSCHEN SUCHEN





TIPPS BEI HEISSHUNGER

BITTERSTOFFE

in die Ernährung einbauen, denn die beruhigen den Magen-Darm-Trakt, unterstützen die Verdauung und dämpfen gleichzeitig Heißhunger.

VOLLKORN

statt Weißmehl. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sättigen nachhaltig und decken den Nährstoffbedarf besser ab.

VIEL TRINKEN

Manchmal verwechseln wir Durst mit Hunger, weshalb ein großes Glas Wasser den Heißhunger manchmal besänftigen kann.

HEALTHY ALTERNATIVEN

Nüsse, Datteln, dunkle Schokolade oder auch unsere Superfood Latte Mischungen in Schoko, Matcha oder Kurkuma sind optimal, um die Snack-Lust zu stillen.





Einkauf

Insbesondere industriell hergestellte oder verarbeitete Lebensmittel enthalten manchmal unerwartete Inhaltsstoffe. So können sogar Marmelade, Saft oder Wein tierische Bestandteile enthalten.

DIESE INHALTSSTOFFE SIND NICHT VEGAN:

- Gelatine (E441)
- Echtes Karmin (E120)
- Bienenwachs (E901)
- Schellack (E904)
- Lysozym (E1105)
- Lactit (E966)
- L-Cystein (E920)
- Chitosan/Chitin
- Tierisches Lab

MILCHSÄURE:

Ist häufig vegan und entsteht natürlicherweise als Konservierungsmittel bei der Fermentation von einigen Lebensmitteln. Bekannt sind hier z.B. Kimchi, Sauerkraut oder Sauerteig. Die konservierenden Eigenschaften werden auch gern genutzt, um verarbeitete Lebensmittel länger haltbar zu machen.