



*Der etwas andere  
Brotbelag !*

*Köstliche Aufstriche für's  
Brot oder als Dip.*



*Der etwas andere  
Brotbelag !*

*Köstliche Aufstriche für's  
Brot oder als Dip.*

# Rote Beete mit Meerrettich

## Zutaten:

200g Rote Beete, frisch  
1 EL Essig  
1 EL Öl  
1 TL Zitronensaft  
10g Meerrettich, frisch  
2g Salz

## Zubereitung:

- ◆ Rote Beete schälen und grob würfeln
- ◆ Die Würfel in kochendes Wasser mit Essig geben, 20 Minuten garen
- ◆ Den Meerrettich fein reiben und zusammen mit der roten Beete, etwas Kochflüssigkeit, Öl, Zitronensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste vermengen.
- ◆ Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch 1TL scharfen Senf unterrühren.

# Rote Beete mit Meerrettich

## Zutaten:

200g Rote Beete, frisch  
1 EL Essig  
1 EL Öl  
1 TL Zitronensaft  
10g Meerrettich, frisch  
2g Salz

## Zubereitung:

- ◆ Rote Beete schälen und grob würfeln
- ◆ Die Würfel in kochendes Wasser mit Essig geben, 20 Minuten garen
- ◆ Den Meerrettich fein reiben und zusammen mit der roten Beete, etwas Kochflüssigkeit, Öl, Zitronensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste vermengen.
- ◆ Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch 1TL scharfen Senf unterrühren.

# Mediterrane Möhrenpaste

## Zutaten:

2 Möhren (240 g)  
1 Zwiebel (60 g)  
2 EL Tomatenmark  
50 ml Gemüsebrühe  
1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
1 Knoblauchzehe  
ital. Kräuter (getrocknet)

## Zubereitung:

- ◆ Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Brühe dämpfen.
- ◆ Öl dazu geben.
- ◆ Möhren fein reiben und mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, alles zu einer streichfähigen Masse verrühren.
- ◆ Die Paste mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ital.Kräutern abschmecken

# Mediterrane Möhrenpaste

## Zutaten:

2 Möhren (240 g)  
1 Zwiebel (60 g)  
2 EL Tomatenmark  
50 ml Gemüsebrühe  
1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
1 Knoblauchzehe  
ital. Kräuter (getrocknet)

## Zubereitung:

- ◆ Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Brühe dämpfen.
- ◆ Öl dazu geben.
- ◆ Möhren fein reiben und mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, alles zu einer streichfähigen Masse verrühren.
- ◆ Die Paste mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ital.Kräutern abschmecken

# Rote Linsen-Tomaten-Aufstrich

## Zutaten:

100g rote Linsen  
50g getrocknete Tomaten (in Öl)  
200-220 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Koriander, gemahlen  
Salz, Cayennepfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Linsen in 200ml Brühe aufkochen
- ◆ Koriander hinein geben und alles ca. 10-15 Minuten weich garen, dabei ab und zu umrühren und evtl. noch etwas Brühe hinzufügen
- ◆ Getrocknete Tomaten hacken
- ◆ Tomaten und Olivenöl zu den gekochten Linsen geben und mit einem Pürierstab pürieren
- ◆ Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

# Rote Linsen-Tomaten-Aufstrich

## Zutaten:

100g rote Linsen  
50g getrocknete Tomaten (in Öl)  
200-220 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Koriander, gemahlen  
Salz, Cayennepfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Linsen in 200ml Brühe aufkochen
- ◆ Koriander hinein geben und alles ca. 10-15 Minuten weich garen, dabei ab und zu umrühren und evtl. noch etwas Brühe hinzufügen
- ◆ Getrocknete Tomaten hacken
- ◆ Tomaten und Olivenöl zu den gekochten Linsen geben und mit einem Pürierstab pürieren
- ◆ Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

# Apfel-Zwiebel-Aufstrich

## Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Öl  
1 EL Sonnenblumenkerne  
Majoran (frisch o. getrocknet)  
Thymian (frisch o. getrocknet)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Apfel schälen und grob raspeln
- ◆ Zwiebel fein hacken
- ◆ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazu geben und glasig dünsten
- ◆ Den geriebenen Apfel hineingeben und 5 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.
- ◆ Aufstrich mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken
- ◆ Zum Schluss die Sonnenblumenkerne unterrühren

# Apfel-Zwiebel-Aufstrich

## Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Öl  
1 EL Sonnenblumenkerne  
Majoran (frisch o. getrocknet)  
Thymian (frisch o. getrocknet)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Apfel schälen und grob raspeln
- ◆ Zwiebel fein hacken
- ◆ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazu geben und glasig dünsten
- ◆ Den geriebenen Apfel hineingeben und 5 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.
- ◆ Aufstrich mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken
- ◆ Zum Schluss die Sonnenblumenkerne unterrühren

# Gemüse-Kräuter-Aufstrich

## Zutaten:

250g rote Paprika  
100g Möhre  
50g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Mandeln (gemahlen)

4 EL ÖL  
1 EL Dill (frisch o. TK)  
2 EL Petersilie (frisch o. TK)  
½ TL Thymian (getrocknet)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ♦ Paprika, Möhre und Knoblauch fein würfeln
- ♦ Dill und Petersilie hacken
- ♦ Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse kurz anbraten und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten
- ♦ Mandeln, Dill, Petersilie und Thymian zugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- ♦ Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Gemüse-Kräuter-Aufstrich

## Zutaten:

250g rote Paprika  
100g Möhre  
50g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Mandeln (gemahlen)

4 EL ÖL  
1 EL Dill (frisch o. TK)  
2 EL Petersilie (frisch o. TK)  
½ TL Thymian (getrocknet)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ♦ Paprika, Möhre und Knoblauch fein würfeln
- ♦ Dill und Petersilie hacken
- ♦ Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse kurz anbraten und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten
- ♦ Mandeln, Dill, Petersilie und Thymian zugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- ♦ Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Pflanzliche „Leberwurst“

## Zutaten:

250g Tofu (geräuchert)  
250g Kidneybohnen (Dose)  
2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl

2 TL Petersilie (frisch o. TK)  
2 TL Majoran (getrocknet)  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Tofu kleinschneiden
- ◆ Bohnen abspülen und hinzugeben
- ◆ Zwiebeln hacken und in Öl glasig dünsten
- ◆ Zwiebeln zu den Bohnen geben
- ◆ Alles pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
- ◆ Leberwurst-Ersatz mit Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken

# Pflanzliche „Leberwurst“

## Zutaten:

250g Tofu (geräuchert)  
250g Kidneybohnen (Dose)  
2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl

2 TL Petersilie (frisch o. TK)  
2 TL Majoran (getrocknet)  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Tofu kleinschneiden
- ◆ Bohnen abspülen und hinzugeben
- ◆ Zwiebeln hacken und in Öl glasig dünsten
- ◆ Zwiebeln zu den Bohnen geben
- ◆ Alles pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
- ◆ Leberwurst-Ersatz mit Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken

# Kichererbsenaufstrich (einfach)

## Zutaten:

1 Dose Kichererbsen  
0,5 Zitrone (Saft)  
4 EL Rapsöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Curry

## Zubereitung:

- ♦ Die Dose Kichererbsen abgießen
- ♦ Erbsen mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Curry vermengen und pürieren
- ♦ Je nach Konsistenz Wasser untermengen und ggf. nochmal abschmecken

# Kichererbsenaufstrich (einfach)

## Zutaten:

1 Dose Kichererbsen  
0,5 Zitrone (Saft)  
4 EL Rapsöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Curry

## Zubereitung:

- ♦ Die Dose Kichererbsen abgießen
- ♦ Erbsen mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Curry vermengen und pürieren
- ♦ Je nach Konsistenz Wasser untermengen und ggf. nochmal abschmecken

# Kichererbsen mit Curry



## Zutaten:

½ Dose Kichererbsen  
1 EL Currypaste (Tandoori)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Rapsöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Msp Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

## Zubereitung:

- ◆ Kichererbsen in ein hohes Gefäß schütten.
- ◆ Knoblauch klein schneiden und zu den Erbsen geben
- ◆ Alle anderen Zutaten und Gewürze (außer der Petersilie) ebenfalls zufügen
- ◆ Das Ganze mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten
- ◆ Sollte die Masse zu trocken sein, mit Öl oder etwas Wasser strecken
- ◆ Mit gehackter Petersilie garnieren
- ◆ Schmeckt gut auf Vollkornbrot oder zu Gemüsesticks

# Kichererbsen mit Curry



## Zutaten:

½ Dose Kichererbsen  
1 EL Currypaste (Tandoori)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Rapsöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Msp Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

## Zubereitung:

- ◆ Kichererbsen in ein hohes Gefäß schütten.
- ◆ Knoblauch klein schneiden und zu den Erbsen geben
- ◆ Alle anderen Zutaten und Gewürze (außer der Petersilie) ebenfalls zufügen
- ◆ Das Ganze mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten
- ◆ Sollte die Masse zu trocken sein, mit Öl oder etwas Wasser strecken
- ◆ Mit gehackter Petersilie garnieren
- ◆ Schmeckt gut auf Vollkornbrot oder zu Gemüsesticks

# Apfel-Sellerie-Frischkäse

*Vegetarisch!*

## Zutaten:

100g Frischkäse, 20% Fett  
1 Stange Staudensellerie  
1 kleiner Apfel  
1/4 TL Curry  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden
- ◆ Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln
- ◆ Frischkäse mit Curry zu einer cremigen Masse verrühren, Apfel- und Selleriestücke unterheben
- ◆ Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Apfel-Sellerie-Frischkäse

*Vegetarisch!*

## Zutaten:

100g Frischkäse, 20% Fett  
1 Stange Staudensellerie  
1 kleiner Apfel  
1/4 TL Curry  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- ◆ Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden
- ◆ Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln
- ◆ Frischkäse mit Curry zu einer cremigen Masse verrühren, Apfel- und Selleriestücke unterheben
- ◆ Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Rote Linsen mit Frischkäse

*Vegetarisch!*

## Zutaten:

100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Öl  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Kräuter-Frischkäse, max. 20 Fett  
Salz, Cayennepfeffer  
Koriander (getrocknet)

## Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Zwiebel klein würfeln
- ◆ Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- ◆ Linsen zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- ◆ Brühe dazu geben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen
- ◆ Linsen etwas abkühlen lassen
- ◆ Frischkäse unter die Linsen rühren und mit den Gewürzen abschmecken

# Rote Linsen mit Frischkäse

*Vegetarisch!*

## Zutaten:

100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Öl  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Kräuter-Frischkäse, max. 20 Fett  
Salz, Cayennepfeffer  
Koriander (getrocknet)

## Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Zwiebel klein würfeln
- ◆ Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- ◆ Linsen zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- ◆ Brühe dazu geben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen
- ◆ Linsen etwas abkühlen lassen
- ◆ Frischkäse unter die Linsen rühren und mit den Gewürzen abschmecken

# Aprikosen-Kokos-Kugeln

## Zutaten:

120g getrocknete Aprikosen  
40g Cashewkerne  
40g Haferflocken, fein  
3 EL (30ml) Orangensaft

1/4 TL Kardamom  
1/4 TL Zimt  
1 Prise Salz  
2 EL Kokosflocken

Für Zwischendurch  
Lecker und gesund!

## Zubereitung:

- ◆ Aprikosen grob zerkleinern
- ◆ Die Aprikosen mit Cashewkernen, Haferflocken, Saft, Gewürzen und Salz in einem Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen in den Kokosflocken wälzen

# Aprikosen-Kokos-Kugeln

## Zutaten:

120g getrocknete Aprikosen  
40g Cashewkerne  
40g Haferflocken, fein  
3 EL (30ml) Orangensaft

1/4 TL Kardamom  
1/4 TL Zimt  
1 Prise Salz  
2 EL Kokosflocken

Für Zwischendurch  
Lecker und gesund!

## Zubereitung:

- ◆ Aprikosen grob zerkleinern
- ◆ Die Aprikosen mit Cashewkernen, Haferflocken, Saft, Gewürzen und Salz in einem Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen in den Kokosflocken wälzen

# Cranberry-Schoko-Kugeln

## Zutaten:

60g Mandeln, ganz  
40g Cashewkerne  
50g getrocknete Datteln, entsteint  
50g Craneberrys

3 EL Orangensaft  
3 TL Kakaopulver  
1/4 TL Zimt

Für Zwischendurch  
Lecker und gesund!

## Zubereitung:

- ◆ Mandeln und Cashewkerne in einem Mixer grob zerkleinern
- ◆ Grob zerkleinerte Dattel dazu geben
- ◆ Alle weiteren Zutaten und Gewürze zusammen in den Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit den Händen ca. 20 Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen evtl noch einmal in Kakaopulver wälzen

# Cranberry-Schoko-Kugeln

## Zutaten:

60g Mandeln, ganz  
40g Cashewkerne  
50g getrocknete Datteln, entsteint  
50g Craneberrys

3 EL Orangensaft  
3 TL Kakaopulver  
1/4 TL Zimt

Für Zwischendurch  
Lecker und gesund!

## Zubereitung:

- ◆ Mandeln und Cashewkerne in einem Mixer grob zerkleinern
- ◆ Grob zerkleinerte Dattel dazu geben
- ◆ Alle weiteren Zutaten und Gewürze zusammen in den Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit den Händen ca. 20 Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen evtl noch einmal in Kakaopulver wälzen

## Nährwerte, die bei einer rein pflanzlicher Ernährung besonders wichtig sind

### Eiweiß / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- ◆ Samen und Nüsse wie Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Erdnüsse Hasel- und Walnüsse
- ◆ Getreide wie Haferflocken, Hirse, Vollkornmehl aus Weizen und Roggen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Quinoa und Amaranth

### Eisen / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte, s.o. \*Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C reichen
- ◆ Samen und Nüsse, s.o. Lebensmitteln verbessert die Eisenverfügbarkeit
- ◆ Haferflocken, Hirse und Amaranth \*Kaffee und Tee hingegen vermindern die Aufnahme
- ◆ Spinat, Schwarzwurzel

### Calcium/ Vorkommen:

- ◆ Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola, Porree, Kresse
- ◆ Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln Walnüsse, Paranüsse und Leinsamen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Mineralwasser mit Calcium mind. 150mg/l

### Omega 3 Fettsäuren/ Vorkommen:

- ◆ Öle wie Leinöl, Rapsöl Walnussöl
- ◆ Leinsamen, geschrotet
- ◆ Walnüsse

### Vitamin D / Vorkommen:

- ◆ Champignons, Pfifferlinge Kann vom Körper selbst durch Sonneneinstrahlung
- ◆ Avocado gebildet werden.
- ◆ Leinsamen

### Vitamin B12 / Vorkommen:

Nur in tierischen Lebensmitteln. Die Fachgesellschaften empfehlen die Einnahme von Vitamin B12-Präparaten oder den Verzehr mit Vit. B12 angereicherten Lebensmitteln. z.B. Soja -oder Haferdrink

## Nährwerte, die bei einer rein pflanzlicher Ernährung besonders wichtig sind

### Eiweiß / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- ◆ Samen und Nüsse wie Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Erdnüsse Hasel- und Walnüsse
- ◆ Getreide wie Haferflocken, Hirse, Vollkornmehl aus Weizen und Roggen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Quinoa und Amaranth

### Eisen / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte, s.o. \*Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C reichen
- ◆ Samen und Nüsse, s.o. Lebensmitteln verbessert die Eisenverfügbarkeit
- ◆ Haferflocken, Hirse und Amaranth \*Kaffee und Tee hingegen vermindern die Aufnahme
- ◆ Spinat, Schwarzwurzel

### Calcium/ Vorkommen:

- ◆ Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola, Porree, Kresse
- ◆ Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln Walnüsse, Paranüsse und Leinsamen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Mineralwasser mit Calcium mind. 150mg/l

### Omega 3 Fettsäuren/ Vorkommen:

- ◆ Öle wie Leinöl, Rapsöl Walnussöl
- ◆ Leinsamen, geschrotet
- ◆ Walnüsse

### Vitamin D / Vorkommen:

- ◆ Champignons, Pfifferlinge Kann vom Körper selbst durch Sonneneinstrahlung
- ◆ Avocado gebildet werden.
- ◆ Leinsamen

### Vitamin B12 / Vorkommen:

Nur in tierischen Lebensmitteln. Die Fachgesellschaften empfehlen die Einnahme von Vitamin B12-Präparaten oder den Verzehr mit Vit. B12 angereicherten Lebensmitteln. z.B. Soja -oder Haferdrink

In Maßen, falls gewünscht:

Snacks  
Süßigkeiten  
Alkohol

Aufenthalt  
und Bewegung  
im Freien  
**Min. 30 Minuten**

Einnahme:  
Vitamin B12  
Vitamin D in den  
Wintermonaten

Nüsse  
**1-2 Portionen**  
je ca. 30g

Hülsenfrüchte  
**1 Port. 150-220g**  
und  
Tofu, Seitan o.ä.  
**1 Port. 50-100g**

Milch-  
alternativen  
**1-3 Portionen**  
je 100-200g

Vollkornprodukte und Kartoffeln **3 Portionen**  
**1 Port. = 60-75g Getreide (roh)**  
**1 Port. = 200-250g Getreide, Reis oder Nudeln (gekocht)**  
**1 Port. = 100-150g (2-3 Scheiben) Vollkornbrot**  
**1 Port. = 200-350g Kartoffeln**

Gemüse + (kleine Mengen Meeresalgen)  
**3 Portionen**, Gesamtmenge, min. 400g  
(Algen: **1 Portion** entspricht 1-3g (trocken) z.B.  
1 TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter/( Jodgehalt  
max. 20mg/kg )

Obst  
**2 Portionen**  
Gesamtmenge, min. 250g

Wasser und andere alkoholfrei, energiereiche Getränke  
**Ca. 1,5 Liter**

Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Quelle: Ernährungsumschau August 2018 S.138/139

In Maßen, falls gewünscht:

Snacks  
Süßigkeiten  
Alkohol

Aufenthalt  
und Bewegung  
im Freien  
**Min. 30 Minuten**

Einnahme:  
Vitamin B12  
Vitamin D in den  
Wintermonaten

Nüsse  
**1-2 Portionen**  
je ca. 30g

Hülsenfrüchte  
**1 Port. 150-220g**  
und  
Tofu, Seitan o.ä.  
**1 Port. 50-100g**

Milch-  
alternativen  
**1-3 Portionen**  
je 100-200g

Vollkornprodukte und Kartoffeln **3 Portionen**  
**1 Port. = 60-75g Getreide (roh)**  
**1 Port. = 200-250g Getreide, Reis oder Nudeln (gekocht)**  
**1 Port. = 100-150g (2-3 Scheiben) Vollkornbrot**  
**1 Port. = 200-350g Kartoffeln**

Gemüse + (kleine Mengen Meeresalgen)  
**3 Portionen**, Gesamtmenge, min. 400g  
(Algen: **1 Portion** entspricht 1-3g (trocken) z.B.  
1 TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter/( Jodgehalt  
max. 20mg/kg )

Obst  
**2 Portionen**  
Gesamtmenge, min. 250g

Wasser und andere alkoholfrei, energiereiche Getränke  
**Ca. 1,5 Liter**

Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Quelle: Ernährungsumschau August 2018 S.138/139