

Must Have Liste

VEGAN

14

Tage Reset

Proteinquellen

- Linsen (rot, grün, braun)
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu, Tempeh, Seitan
- Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus)
- Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen

Getreide & Kohlenhydrate

- Haferflocken
- Vollkornbrot, Dinkelbrot
- Quinoa
- Hirse
- Buchweizen
- Naturreis, Basmatireis
- Kartoffeln, Süßkartoffeln

Gesunde Fette

- Olivenöl
- Kokosöl
- Leinsamenöl
- Avocados
- Walnüsse
- Mandeln
- Cashews

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt)

- Spinat, Grünkohl, Rucola
- Brokkoli, Blumenkohl
- Zucchini, Paprika
- Karotten
- Tomaten, Gurken, Pilze
- Rote Bete
- Süßkartoffeln

Milch- & Ei-Alternativen

- Pflanzliche Milch (Mandel-, Hafer-, Sojamilch)
- Pflanzlicher Joghurt
- (Kokos-, Mandel- oder Sojabasis)
- Seidentofu (als Ei-Ersatz für Rezepte)

Gewürze & Basics

- Kurkuma, Ingwer, Zimt
- Paprikapulver, Knoblauch
- Zwiebeln
- Hefeflocken (für käsigen Geschmack & B-Vitamine)
- Sojasoße oder Tamari
- Apfelessig, Zitronensaft
- Datteln, Feigen
(natürlicher Süßstoff)