

einfach so vegan.

EINKAUFSRATGEBER - VOLLWERTIGE, PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

OBST

Bananen
Äpfel
Birnen
Kiwis
Pfirische
Nektarinen
Blaubeeren
Himbeeren
Erdbeeren
Aprikosen
Pflaumen
Weintrauben
Orangen
Mandarinen
Clementinen
Zitronen
Ananas
Papaya
Andere Exotenfrüchte

SALAT

Feldsalat
Kopfsalat
Eisbergsalat
Kraussalat
Endivien
Lollo Bianco
Lollo Rosso
Rucola
Radicchio

PILZE

Weißer Champignons
Braune Champignons
Portobello-Pilze
Shiitake-Pilze
Enoki-Pilze

GEMÜSE

Weißkohl
Rotkohl
Spitzkohl
Chinakohl
Jaromakohl
Möhren
Rote Beete
Kohlrabi
Radieschen
Gurke
Zucchini
Hokkaido-Kürbis
Butternut-Kürbis
Blumenkohl
Brokkoli
Romanesco
Paprika
Tomaten
Auberginen
Weißer Spargel
Grüner Spargel
Rote Zwiebeln
Weiße Zwiebeln
Gemüsezwiebeln
Frühlingszwiebeln
Knoblauch
Ingwer
Kartoffeln
Süßkartoffeln

TROCKENPRODUKTE

Vollkorn Nudeln
Naturreis
Reisnudeln
Reiswaffeln
Maiswaffeln (fettarm)
Polenta und Maisgrieß
Vollkorn Hirse
Vollkorn Buchweizen
Quinoa
Amaranth
Vollkornmehle zum Backen
Vollkorn Cous Cous
Vollkorn Bulgur
Rote Linsen
Tellerlinsen
Berglinsen
Erbsen

BROT

Vollkornbrot (NICHT Mehrkornbrot)
Pumpernickel (ungesüßt)
Vollkorn-Wraps (fettarm)
Vollkorn-Knäckebrot

MÜSLI UND MILCH

Haferflocken, zart
Haferflocken, kernig
Amaranth, gepoppt
Quinoa, gepoppt
Reis, gepoppt (ungesüßt)
Ungesüßtes Vollkorn-Müsli
Leinsamen, geschrotet
Chia-Samen
Hafer-Milch (ungesüßt)
Reis-Milch (ungesüßt)
Mandel-Milch (ungesüßt)
Kokos-Reis-Milch (ungesüßt)

KONSERVEN

Erbsen (ungesüßt)
Erbsen und Möhren (ungesüßt)
Mais (ungesüßt)
Mais-Mix-Sorten
Linsen mit und ohne Suppengrün
Kidneybohnen
Kichererbsen
Schwarze Bohnen
Gemischte Bohnen
Weiße Bohnen
Berlotti-Bohnen
Dicke Bohnen
Edamame (Sojabohnen)
Sojasprossen
Bambussprossen
Geschälte Tomaten
Gewürfelte Tomaten
Tomatenpüree
Tomatenmark

Ananas im eigenen Saft, ungesüßt
Birnen im eigenen Saft, ungesüßt
Pflirsich im eigenen Saft, ungesüßt
Fruchtmus (Apfel, Birne etc.) ungesüßt

TROCKENOBST

Getrocknete Äpfel
Getrocknete Datteln
Getrocknete Feigen
Getrocknete Goji Beeren
Getrocknete Mango
Rosinen, Sultaninen, Korinthen

TIEFKÜHL

Junger Spinat
Erbsen
Grünkohl
Brokkoli
Blumenkohl
Kaisergemüse
Mais-Erbsen-Karottenmix
Suppengemüse
Asia-Mischung
Gehackte Petersilie
Gehackter Schnittlauch
Gehackte Zwiebeln
Gehackter Knoblauch
Gehackte italienische Kräuter
Gehackte Suppenkräuter
Blaubeeren
Himbeeren
Sauerkirschen
Mango
Ananas
Beerenmischung
Tropische Obstmischung (ungesüßt)

GEWÜRZE ETC.

Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer
Knoblauchpulver
Zwiebelpulver
Currypulver
Chiliflocken
Senf, ungesüßt, ohne Öl
Sambal Oelek, ohne Öl
Salsa, möglichst ohne Zucker
Tamari, Shoyu oder andere Sojasauce
Reisessig
Apfelessig, naturtrüb
Limetten-Direktsaft
Zitronen-Direktsaft
Zuckerrohrmelasse
Ahornsirup
Agavendicksaft
Reissirup

GENERELLE EMPFEHLUNGEN

- ✓ Frei von tierischen Produkten und Zutaten
- ✓ Möglichst vollwertig und unverarbeitet
- ✓ Möglichst frei von isolierten Nährstoffen und Zusätzen
- ✓ Möglichst ohne zugesetzte Fette und Öle
- ✓ Möglichst frei von Zusatzstoffen wie Farb- und Aromastoffen
- ✓ Möglichst ökologisch hergestellt
- ✓ Umso frischer und lokaler, desto besser

