Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Snacks, Süßigkeiten & Alkohol
(falls gewünscht), in Maßen

pflanzliche Öle & Fette täglich 2 Portionen
- 2 – 3 EL/Tag (davon 1 EL [12 g] DHA-angereichertes Leinöl[2])

Milchalternativen
täglich 1 – 3 Portionen, pro Portion:
100 – 200 g Sojadrink[1], Getreidedrink[1], Nussdrink[1], Soja-Jogurt-Alternativen[1]
bevorzugt ungesüßte Varianten

Hülsenfrüchte & weitere Proteinquellen
täglich ca. 1 Portion, pro Portion:
- Hülsenfrüchte: 40 – 50 g (roh) oder ca. 150 – 220 g (gegart)
- Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte: 50 – 100 g

Nüsse & Samen (auch Mus)
täglich 1 – 2 Portionen,
pro Portion: ca. 30 g

Vollkorngetreide & Kartoffeln
täglich 3 Portionen, pro Portion:
- Getreide & Reis: ca. 60 – 75 g (roh) oder ca. 200 – 250 g (gegart)
- Vollkornbrot: 2 – 3 Scheiben à 50 g
- Vollkornnudeln: 125 – 150 g (roh)
- Kartoffeln: 2 – 3 Stück, mittelgroß (ca. 200 – 350 g)

Gemüse täglich
mind. 3 Portionen
- mind. 400 g/Tag

Obst täglich
mind. 2 Portionen
- mind. 250 g/Tag

Getränke täglich ca. 1,5 L/Tag
- Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke (empfehlenswert: kalziumreiche Mineralwässer [≥ 400 mg Ca/L])

+

Sonstiges täglich
- Vitamin-B_{12}-Supplementierung
- jodiertes Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz, sparsam
- Aufenthalte im Freien (mind. 30 Min. pro Tag) zur Vitamin-D-Bildung (in den sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und März Vitamin-D-Supplementierung)

Meeresalgen (Nori) täglich
(alternativ Jodsupplementierung in Absprache mit Hausarzt/-ärztin)
- ca. 1–3 g (trocken) entspricht etwa 1 gehäuftem TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blättern[3]

[1] möglichst mit Kalzium angereichert
[2] DHA-Gehalt 1.000 mg/100 mL, EPA-Gehalt 500 mg/100 mL
[3] für die Berechnungen wurden Nori-Algen mit einem Jodgehalt von 5 bzw. 15 mg/100g (Noriblätter bzw. Noriflocken) zugrunde gelegt.

Copyright/Quellen: BKK ProVita und Dr. Markus Keller (Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung, IFPE); Originalversion: Weder S, Schaefer C, Keller M (2020): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. Ernährungs Umschau Sonderheft 5: Vegan, 54-63