

# Gießener vegane Lebensmittelpyramide



**Sonstiges** täglich

- Vitamin-B<sub>12</sub>-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 gehäuften TL Noriflocken oder 1½ Noriblättern<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Möglichst mit Kalzium angereichert.

<sup>2</sup> DHA-Gehalt 1.000 mg/100 ml, EPA-Gehalt 500 mg/100 ml.

<sup>3</sup> Für die Berechnungen wurden Nori-Algen mit einem Jodgehalt von 5 bzw. 15 mg/100g (Noriflocken bzw. Noriblätter) zugrunde gelegt.