

Vegane Kost

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein veganes Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage	
		Frühstück und Zwischenverpflegung	Mittagessen
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis 	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 800 g › davon: mind. 75 % des täglichen Angebotes als Vollkornprodukte	5 × (1 × täglich) ca. 750 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › dunkelgrünes Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Pak Choi › Hülsenfrüchte › Salat 	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 900 g › davon: mind. 3 × als Rohkost mind. 1 × dunkelgrünes Blattgemüse ca. 100 g mind. 1 × Hülsenfrüchte ca. 100 g	5 × (1 × täglich) ca. 1200 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × dunkelgrünes Blattgemüse ca. 100 g mind. 3 × Hülsenfrüchte ca. 300 g
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	10 × (2 × täglich) ca. 1500 g › davon: 4 × als Nüsse oder Ölsaaten ca. 100 g	mind. 2 × ca. 350 g › davon: mind. 1 × als Stückobst mind. 1 × als Nüsse oder Ölsaaten ca. 50 g
Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten 	<ul style="list-style-type: none"> › pflanzliche Milchalternativen, angereichert mit Calcium, Jod, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Vitamin D › pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 1400 g	mind. 2 × ca. 100 g
Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern 	<ul style="list-style-type: none"> › proteinreiche Alternativen wie Tofu, Seitan, Tempeh 		mind. 1 × ca. 100 g › davon: max. 1 × stark verarbeitete küchenfertige Alternativen zu Fleisch und Fisch
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett ca. 80 g	Rapsöl ist Standardfett ca. 35 g
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › calciumhaltiges Mineralwasser (mind. 150 mg Calcium/L) › Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	Getränke sind jederzeit verfügbar davon: › mind. 5 × calciumhaltiges Mineralwasser ca. 1500 mL	Getränke sind jederzeit verfügbar

¹ Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren.