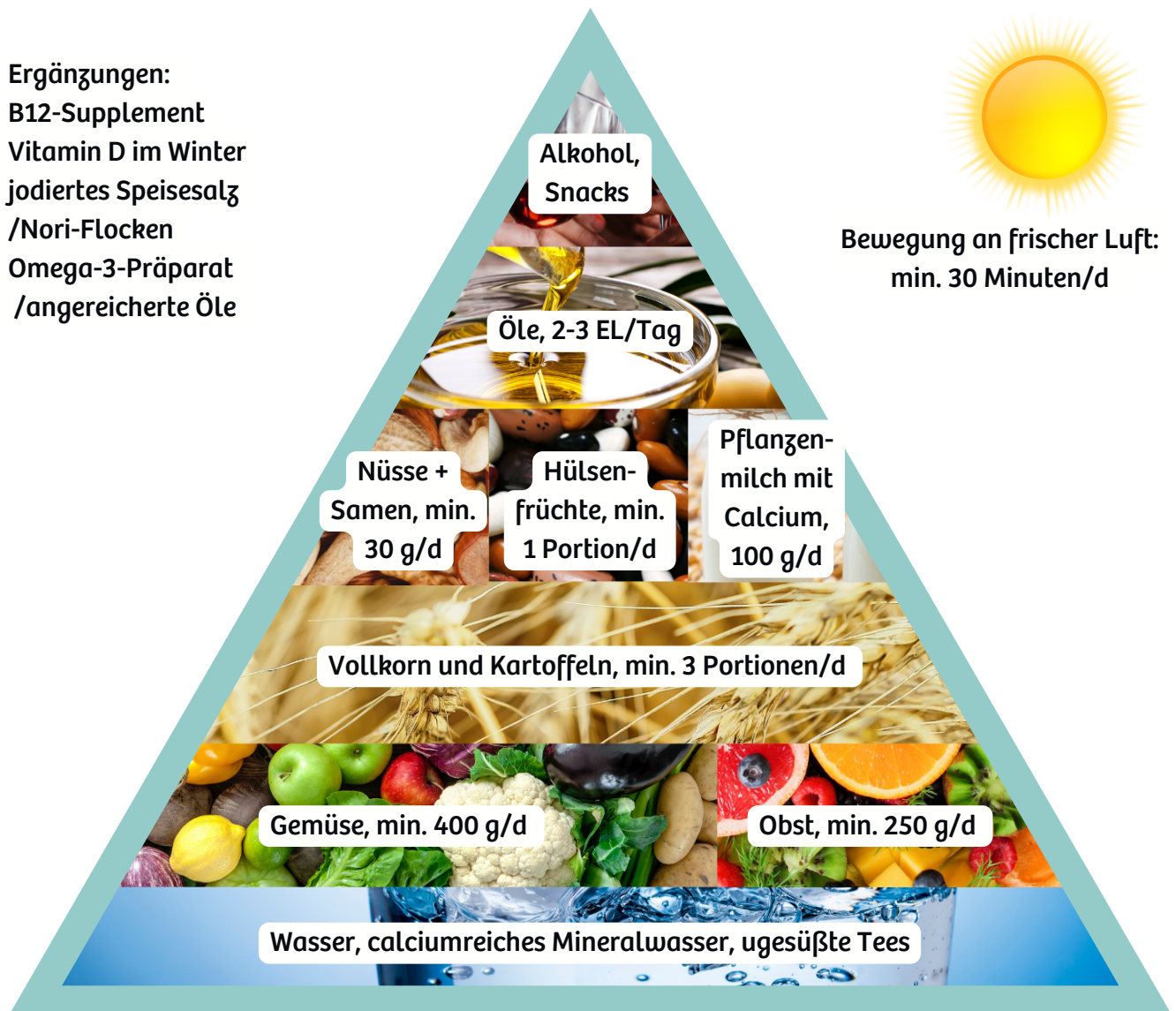


Die vegane Lebensmittelpyramide

Ergänzungen:
B12-Supplement
Vitamin D im Winter
jodiertes Speisesalz
/Nori-Flocken
Omega-3-Präparat
/angereicherte Öle



Bewegung an frischer Luft:
min. 30 Minuten/d



Orientierung an Gießener veganen Lebensmittelpyramide nach Weder et al, 2018. Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.