

Beispiel eines Ernährungsplans eines durchschnittlichen Veganers

| | Protein |
|---|---------------|
| Frühstück | |
| 1 Tasse Porridge (aus 50g Haferflocken und 180ml Sojadrink) | 13.0 g |
| 1 Vollkornbrötchen mit Körnern | 7.0 g |
| Snack | |
| 2 EL Erdnussmus (je 16g) | 8.0 g |
| 6 Vollkorn-Cracker | 2.0 g |
| Mittag | |
| 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50g) | 7.0 g |
| 140 g Bohnenmus oder Hummus | 12.0 g |
| Abend | |
| 150 g Tofu | 19.0 g |
| 160 g Brokkoli gekocht | 4.5 g |
| 200 g Vollkornreis gekocht | 6.0 g |
| 25 g Mandeln | 5.0 g |
| Gesamtprotein | 83.5 g |

Beispiel für einen veganen sojafreien Ernährungsplan

| | Protein |
|---|--|
| Frühstück | |
| Porridge mit Früchten und 1 EL Mandelmus (nach Wunsch mit 1 EL/10g *Bio-Hanfprotein 56 von Hanfland) | 19.0 g (14.0 g ohne Hanfprotein) |
| Snack | |
| 2 Scheiben Vollkorntoast mit 2 EL Erdnussmus | 12.0 g |
| Mittag | |
| Vegane Spinat-Dinkel-Quiche aus 80g Dinkelmehl und 170g Spinat mit 20g Sonnenblumenkernen (pro Person) | 20.0 g |
| 100 g Salat (Blatt- und Wurzelgemüse) | 1.5 g |
| Snack | |
| Shake aus 20 g Reisprotein mit Hafer- oder Mandeldrink, Banane und gefrorenen Beeren | 17.0 g (0.4 g ohne Reisprotein) |
| Abend | |
| Gemüsesuppe aus: 150g Gemüse (Lauch, Petersilienwurzel, Möhren), 25g Gerstengraupen und 50g Erbsen (TK) | 9.0 g |
| Gesamtprotein | 78.5 g (56.9 g ohne Proteinpulver) |

Beispiel für einen veganen glutenfreien Ernährungsplan

| | Protein |
|---|---------------------------|
| Frühstück | Protein |
| 1 Tasse Quinoa gekocht (185g) und 2 EL Erdnussmus | 16.0 g (jeweils 8.0 g) |
| Snack | |
| 30 g Mandeln | 6.0 g |
| Mittag | |
| 2 Maistortillas | 2.0 g |
| 1 Tasse Pintobohnen gekocht (135g) | 12.0 g |
| Abend | |
| 200 g Vollkornreis gekocht mit einer Gemüsepflanne aus: 160g Brokkoli, 150g Tofu und 30g Cashewkernen | 6.0 g 28.5 g |
| Gesamtprotein | 70.5 g |