

Beispiel für einen Speiseplan eines durchschnittlichen Veganers Protein

Frühstück

1 Tasse Porridge (aus 50 g Haferflocken und 180 ml Sojadrink)	13 g
1 Vollkornbrötchen mit Körnern	7 g

Snack

2 EL Erdnussmus (je 16 g)	8 g
6 Vollkorn-Cracker	2 g

Mittag

2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	7 g
140 g Bohnenmus oder Hummus	12 g

Abend

150 g Tofu	19 g
160 g Brokkoli gekocht	4,5 g
200 g Vollkornreis gekocht	6 g
25 g Mandeln	5 g
Gesamtprotein	83,5 g

Beispiel für einen veganen sojafreien Speiseplan Protein

Frühstück

50 g Frühstücksmischung: Hanfprotein/Lucuma mit Früchten und 1 EL Mandelmus	7 g 2,5 g
---	--------------

Snack

2 Scheiben Vollkorntoast mit 2 EL Erdnussmus	12 g
--	------

Mittag

Vegane Spinat-Dinkel-Quiche aus 80 g Dinkelmehl und 170 g Spinat mit 20 g Sonnenblumenkernen (pro Person)	20 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 g
---	------

Abend

Gemüsesuppe aus: 150 g Gemüse (Lauch, Petersilienwurzel, Möhren)	3,5 g
25 g Gerstengraupen und 50 g Erbsen (Tiefkühl)	5,5 g
Gesamtprotein	69 g

Beispiel für einen veganen glutenfreien Speiseplan		Protein
Frühstück		
1 Tasse Quinoa gekocht (185 g)		8 g
2 EL Erdnussmus		8 g
Snack		
30 g Mandeln		6 g
Mittag		
2 Maistortillas		2 g
1 Tasse Pintobohnen gekocht (135 g)		12 g
Abend		
200 g Vollkornreis gekocht		6 g
Gemüsepfanne aus:	160 g Brokkoli,	4,5 g
	150 g Tofu und	19 g
	30 g Cashewkernen	5 g
Gesamtprotein		70,5 g