

Der Nährwert-Kompass  
für eine gesunde Ernährung

# Vegane Lebensmittel

SONJA REIFENHÄUSER

Ein Wort zuvor .....	2
Warum ein veganer Ratgeber? .....	4
Vegan – was bedeutet das? .....	4
Gründe für eine vegane Ernährung .....	5
Was braucht der Mensch? .....	9
Makronährstoffe .....	11
Welche Nährstoffe sind wichtig? .....	16
Die vegane Ernährungspyramide .....	24
Vegane Küche .....	25
Vegan einkaufen – was ist zu beachten? .....	26
Rezepte zum Ausprobieren .....	35
Vegan auswärts essen .....	40
Wie erkenne ich vegane Produkte? .....	42
Pflanzliche Grundnahrungsmittel .....	47
Fertigprodukte .....	72
Superfoods .....	87
Zum Nachschlagen .....	92
Bücher, die weiterhelfen .....	92
Adressen und Links, die weiterhelfen .....	92
Sachregister .....	94
Rezeptregister .....	95
Impressum .....	96