

DIE TÄGLICHEN ZWÖLF

WIE MAN DIESE CHECKLISTE BENUTZT



= eine Portion



hake einfach ab, was du gegessen, getrunken und erledigt hast



BOHNEN

Gebackene Bohnen (in Tomatensoße), Kichererbsen, Grüne Bohnen, Kidneybohnen, Linsen, Sojabohnen etc.

BEEREN

Trauben, Rosinen, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren etc.

ANDERE FRÜCHTE

Äpfel, Tomaten, Avocados, Bananen, Orangen, Grapefruits, Melonen, Zitronen, Limetten etc.

KREUZBLÜTLER-GEMÜSE

Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl etc.

GRÜNES BLATTGEMÜSE

Kopf- und Eichblattsalat, Feldsalat, Rucola, Spinat, Mangold, Portulak, Löwenzahn etc.

SONSTIGES GEMÜSE

Möhren, Gurken, Mais, Zucchini, Knoblauch, Zwiebeln, Kürbis, (Süß-)Kartoffeln, Pilze etc.

NÜSSE & SAMEN

Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne etc.

LEINSAMEN

Ein Esslöffel pro Tag ist ideal

GEWÜRZE

Ein Viertel Teelöffel Kurkuma

GETREIDEPRODUKTE

Vollkornreis, Wildreis, Haferflocken, Nudeln aus Dinkel- oder Vollkornmehl, Maisgrieß, Bulgur etc.

GETRÄNKE

Wasser, Kaffee, Grüner Tee, Schwarzer Tee, Kräutertee etc.

BEWEGUNG

Idealerweise 90 Minuten pro Tag körperlich aktiv werden, z. B. durch Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen etc.

B12-SUPPLEMENT

(DAS VEGANUARY-EXTRA)

Angereicherte Lebensmittel liefern nicht immer genug Vitamin B12 – deswegen ist eine Nahrungsergänzung wichtig