

MYPROTEIN



DER VEGANE ERNÄHRUNGS- PLAN

FUEL YOUR AMBITION

ERNÄHRUNGSL EITFADEN

FUEL YOUR AMBITION

INHALT

Tippen, um zum Bereich zu wechseln



1 Du hast dich für eine pflanzliche Ernährung entschieden ...

2 Grundsätze der pflanzlichen Ernährung

3 Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel

4 Ernährungsplan

5 Köstliche Rezepte auf pflanzlicher Basis

Du hast dich für eine pflanzliche Ernährung entschieden

Egal, aus welchem Grund du dich entschieden hast, auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten – am Anfang kann der Umstieg auf eine vegane Ernährung etwas beängstigend wirken. Aber keine Sorge!

In diesem Guide erfährst du alles, was du über einen veganen Lebensstil wissen musst. Wohlschmeckende Rezepte und praktische Ernährungstipps – so wird der Umstieg auf eine pflanzliche Ernährung zum Kinderspiel!

Grundsätze der pflanzlichen Ernährung

Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten und sich vegan zu ernähren. Sehen wir uns die Vor- und Nachteile einer veganen Ernährung an, um zu verstehen, warum immer mehr Menschen darauf umsteigen und wie auch du es schaffen kannst.

01 Was ist eine vegane Ernährung?

Veganer essen keinerlei Produkte tierischen Ursprungs: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und manchmal auch Honig. Eine vegane Ernährung besteht normalerweise aus Obst, Gemüse, Pilzen, Samen, Nüssen, Soja und pflanzlichen Alternativen zu Fleisch- und Milchprodukten.

02 Warum vegan?

Die meisten Menschen entscheiden sich aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen für eine vegane Ernährung. Pflanzliche Lebensmittel haben geringere Umweltauswirkungen, da sie bei der Herstellung weniger Wasser und Anbaufläche verbrauchen und weniger Treibhausgase verursachen. Veganer, die sich aus ethischen Gründen für diesen Lebensstil entschieden haben – was auch als „moralischer Veganismus“ bezeichnet wird – verzichten häufig auch auf andere tierische Produkte wie Leder, Pelz und bestimmte Kosmetika.

03 Die optimale Ernährung

Abwechslung ist für jede Ernährungsweise wichtig, um eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen – bei einer veganen Ernährung ist das aber noch wichtiger!

04 Aber wie kommt man an ausreichend Protein?

Obwohl es an sich kein Problem ist, mit veganen Lebensmitteln den täglichen Proteinbedarf zu decken, ist es oft nicht einfach sicherzustellen, dass man seinem Körper auch die richtigen Proteine zuführt, zum Beispiel Aminosäuren.

Viele pflanzliche Proteine sind nicht „vollständig“. Das bedeutet, dass sie nicht alle neun essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten. Du musst daher viele verschiedene pflanzliche Proteine zu dir nehmen, um deinen Tagesbedarf zu decken, und zum Beispiel Bohnen und braunen Reis in einer Mahlzeit kombinieren.



Die wichtigsten Nahrungs- ergänzungsmittel

Um bei der Zusammenstellung deiner Mahlzeiten nicht so unter Druck zu stehen, kannst du ganz einfach Nahrungsergänzungsmittel in deine Ernährung einbauen. So kannst du sicher sein, dass du alle wichtigen Nährstoffe erhältst und dich jeden Tag topfit fühlst.



Veganes Omega

Diese Fettsäuren sind äußerst wichtig für die Gesundheit und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie sind vor allem in tierischen Produkten wie öligem Fisch enthalten. Glücklicherweise können Omega-3-Fettsäuren auch aus Meeresalgen gewonnen werden, was genauso gesund ist.

[Weitere Informationen](#)



Vitamin B12

Dieses Vitamin kommt nur in tierischen Produkten vor. Ein Vitamin-B-Mangel kann zu gesundheitlichen Problemen führen, z. B. Anämie. Wie kannst du also eine ausreichende Versorgung sicherstellen? Durch Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel, die mit Vitamin B12 angereichert wurden.

[Weitere Informationen](#)



Veganes Vitamin D3

Das Sonnenschein-Vitamin D hat in unserem Körper viele wichtige Aufgaben. Obwohl manche Lebensmittel mit Vitamin D angereichert sind, ist es besser, es zusätzlich in Tablettenform einzunehmen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

[Weitere Informationen](#)



Eisen

Eisen ist an der Herstellung von DNA und roten Blutkörperchen sowie dem Energiestoffwechsel beteiligt und daher ein ziemlich wichtiger Nährstoff. Eisen ist zwar in Kreuzblütler-Gemüse, Bohnen, Erbsen, Nüssen und Samen enthalten, aber in einer Form, die eine schlechtere Bioverfügbarkeit hat als das in Fleisch enthaltene Eisen. Es ist daher empfehlenswert, Eisen auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen.

[Weitere Informationen](#)



Vegane Proteinmischung

Für viele Körperfunktionen müssen alle neun Aminosäuren vorhanden sein. Dazu musst du entweder komplette Proteine zu dir nehmen oder Lebensmittel entsprechend kombinieren. Das geht ganz einfach in Form von Proteinshakes, die noch dazu lecker schmecken.

[Weitere Informationen](#)

ERNÄHRUNGSPLAN



MONTAG

FRÜHSTÜCK

Shake aus **veganer Proteinmischung**, Banane und Spinat

MITTAGESSEN

Pita mit Falafel und Salat

ABENDESSEN

5-Bohnen-Chili mit Reis

ZWISCHEN-MAHLZEIT

veganer Proteinriegel

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

Tofu-Rührei auf getoastetem Sauerteigbrot

MITTAGESSEN

Wrap mit Kichererbsen, geräuchertem Paprika und geröstetem Gemüse

ABENDESSEN

Gebratene Vermicelli mit Edamame und Gemüse

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Shake aus **veganer Proteinmischung** und Früchten

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Veganer Joghurt mit gemischten Beeren, Müsli und Leinsamen

MITTAGESSEN

Gebratene Vermicelli mit Edamame und Gemüse

ABENDESSEN

Linsen-Dhal mit Reis

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Vegan Carb Crusher

DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

Shake aus **veganer Proteinmischung**, Banane und Spinat

MITTAGESSEN

Linsen-Dhal mit Reis

ABENDESSEN

Kichererbsen-Burger mit Süßkartoffel-Wedges und Krautsalat

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Schokopudding mit **veganer Proteinmischung** und Chia-Samen



ERNÄHRUNGSPLAN



FREITAG

FRÜHSTÜCK

Tofu-Rührei auf
getoastetem
Sauerteigbrot

MITTAGESSEN

Wrap mit
Kidneybohnen-
mus, Zwiebeln,
Kräutern und Salat

ABENDESSEN

Pasta mit
vegetarischen
Wurstchen
und Tomaten

ZWISCHEN- MAHLZEIT

[Vegan Carb
Crusher](#)

SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Vegane Joghurt
mit gemischten
Beeren, Müsli
und Leinsamen

MITTAGESSEN

Ofenkartoffel mit
Baked Beans

ABENDESSEN

Butternut-Risotto
mit Salbei

ZWISCHEN- MAHLZEIT

Schokopudding
mit [vegane
Proteinmischung](#)
und Chia-Samen

SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Tofu-Rührei mit
vegetarischen
Wurstchen,
gebratenen
Pilzen, Baked
Beans und Toast

MITTAGESSEN

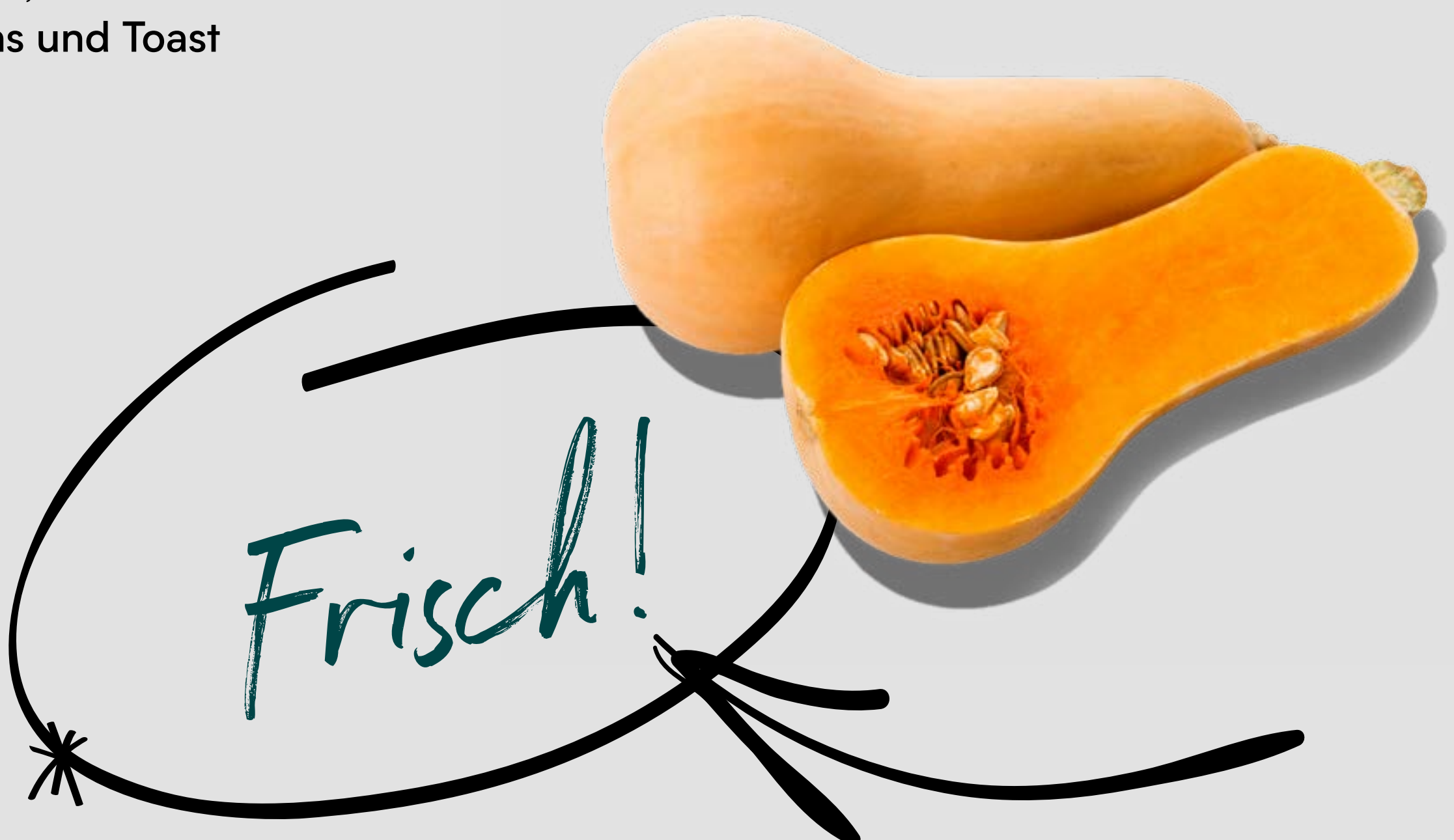
Suppe aus
geröstetem
Butternut mit
Vollkornbrot

ABENDESSEN

Seitan-Steak mit
Bratkartoffeln,
Gemüse und
Bratensauce

ZWISCHEN- MAHLZEIT

Apfel-Crumble
mit fettarmem
Frozen Yogurt





ERGIBT
6 bis 8 Pancakes

FRÜHSTÜCK

Vegane Pancakes

KALORIEN
89

FETT
2 g

PROTEIN
7 g

CARBS
11 g

ZUTATEN

100g [Instant Oats](#), Vanille
50g [vegane Proteinmischung](#)
1 TL Backpulver
250 ml pflanzliche Milch
1/2 Banane, zerdrückt
[Kokosnussöl](#) für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Zuerst alle Zutaten außer den Toppings in einem Mixer zu einer glatten Masse verrühren. Die Banane ersetzt das Ei und bindet die Zutaten.

Danach das Kokosnussöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.

Den Teig in die Pfanne geben (jeweils ca. 2-3 EL) Backen, bis die Pancakes am Rand leicht braun werden, dann vorsichtig wenden und noch eine weitere Minute backen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.



MITTAGESSEN

15-Minuten- Portobello- Fajitas

KALORIEN
439

FETT
15 g

PROTEIN
12 g

CARBS
35 g

ZUTATEN

- 1 EL [Kokosnussöl](#)
- 2 Paprika
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Portobello-Pilze (in Scheiben)
- Fajita-Gewürzmischung
- 1 EL Sojasauce
- Eine Handvoll eingelegte Jalapeños
- 6 Vollkorn-Tortillas
- Guacamole

ZUBEREITUNG

Eine große Pfanne erhitzen und Kokosnussöl hinzufügen. Wenn es geschmolzen ist, geschnittene Zwiebel und Paprika hinzufügen. 8-10 Minuten anbraten bis das Gemüse weich wird, dann Gewürze einrühren und weitere 2 Minuten braten.

Portobello-Pilze und Sojasauce hinzufügen und ca. 4-6 Minuten braten, bis sie braun werden.

Danach Tortillas im Ofen oder in der Mikrowelle erhitzen. Tortillas mit der Portobello-Fajita-Mischung füllen und mit Jalapeños, Guacamole und Salsa belegen.



ABENDESSEN

Rote-Beete-Burger

KALORIEN
455

FETT
11 g

PROTEIN
21 g

CARBS
68 g

ZUTATEN

Für die Burger-Patties:

- 1 kleine weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Rote Beete, gekocht
- 150 g Quinoa, gekocht
- 150 g Vollkorn-Brösel
- 2-3 EL Barbecue-Sauce
- Prise Salz und Pfeffer

Außerdem:

- 4 Burgerbrötchen
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 TL [Kokosnussöl](#)
- 8 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Sriracha oder eine scharfe Sauce nach Wahl
- ½ TL Senf

ZUBEREITUNG

1 weiße Zwiebel in Scheiben schneiden und bei geringer bis mittlerer Hitze in etwas Öl 10-15 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Nach der Hälfte der Zeit 1 EL Rohrzucker hinzufügen, um den Karamellisierungsprozess zu unterstützen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch in einen Mixer geben und grob hacken. Rote Beete, Quinoa, Brösel, Barbecue-Sauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und mixen, bis alles gut vermischt ist.

Kokosnussöl in einer Pfanne bei mittlerer bis großer Flamme erhitzen und die Burger-Patties ca. 10-12 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für die vegane Burger-Sauce die vegane Mayonnaise, Sriracha und Senf in einer Schüssel verrühren. Die Patties in die Brötchen legen, mit karamellisierten Zwiebeln belegen und mit reichlich veganer Burger-Sauce vollenden.



SHAKE

Veganer Proteinsmoothie

KALORIEN
441

FETT
12g

PROTEIN
29g

CARBS
61g


ZUTATEN

200 ml Mandelmilch
1 EL Haferflocken
2 Datteln, ohne Kern
1 EL Nussbutter
1 Messlöffel [vegane Proteinmischung](#)
1 TL [Bio Chia Samen](#)
Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

Zuerst die Milch in den Shaker geben (damit nichts am Boden haften bleibt).

Restliche Zutaten hinzufügen und mixen, bis eine glatte Masse entsteht.



**Werde
für immer
fit – jetzt!**