

**NEW
YEAR**

**NEW
ME**

WOCHE 1
2.1. - 8.1.2023
Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY 

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN



Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



VEGANUARY 

EINKAUFLISTE

WOCHE 1



ESSIG, ÖL & SAUCEN

1 Balsamico Essig (mind. 100 ml)
1 EL Apfelessig
1 BBQ Sauce (mind. 100 ml)
1 Curry-Paste (mind. 110 g)
1 Glas Erdnussmus (cremig)
1 Portion Ketchup
1 Margarine (vegan)
1 Olivenöl oder neutrales Öl
1 Päckchen „Meine vegane Käshew Sauce“
(z. B. von Biovegan)
1 Portion Senf
1 Sojasauce (mind. 100 ml)
1 Sriracha Sauce
1 Zitronensaft (mind. 125 ml)

PROTEINE

1 Dose neutrales veganes Protein
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 Dose oder 6 Sachets á 30 g veganes Protein
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

OBST & GEMÜSE

5 Äpfel
2 Avocados
6 Bananen
100 g Blaubeeren (frisch)
1 Blattsalat (klein)
1 Blumenkohl (klein)
4 Frühlingszwiebeln
1 Gurke
1 großes Stück Ingwer
2 Kartoffeln (ca. 200 g)
1 Knoblauch
100 g Mango (frisch)
6 Möhren
3 Paprika
11 Radieschen
100 g Tomaten
3-4 Zucchini (680 g)
1 Netz Zwiebeln (ca. 5 Stück)

TROCKENOBST

4 Datteln
15 g Kokosflocken
15 g Rosinen

TIEFKÜHLPRODUKTE

150 g Blattspinat (TK)
200 g Edamame (TK)

ERSATZPRODUKTE

60 ml Soja Cuisine
2 l Sojadrink (ungesüßt)
100 g Sojajoghurt
250 g Sojaskyr

1 ½ Blöcke Räuchertofu (267 g)
1 Block Naturtofu (200 g)

KONSERVEN/GLAS

1 Glas Gewürzgurken
2 Gläser Kichererbsen (440 g)
1 Glas Kidneybohnen (360 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)

TROCKENPRODUKTE

20 g Amaranth (gepufft)
1 Päckchen Backpulver
150 g Berglinsen
320 g Chia Samen
410 g Dinkelmehl
1 EL Gemüsebrühe
140 g Haferflocken
2 EL Hefeflocken
100 g Kichererbsenmehl
1 Päckchen Mein Rührei-Ersatz (z. B. von Biovegan)
100 g Mie-Nudeln
1 TL Natron
200 g Quinoa
3 Vollkorn-Wraps
1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

BACKWAREN

2 Proteinbrötchen
2 Vollkornbrötchen

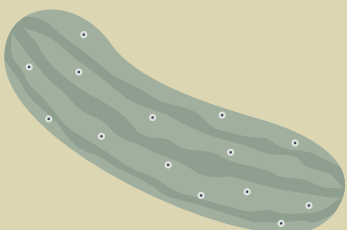
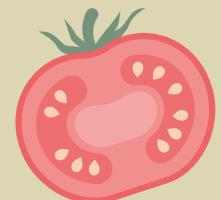
SÜßUNGSMITTEL

1 Flasche Ahornsirup
1 Packung Erythrit
1 Päckchen Vanillezucker

KRÄUTER & GEWÜRZE

Currypulver
Kala Namak Salz
Kurkuma
Liebstöckel
Majoran
Muskat
Paprikapulver (geräuchert)
Paprikapulver
Pfeffer
Salz
Zimt

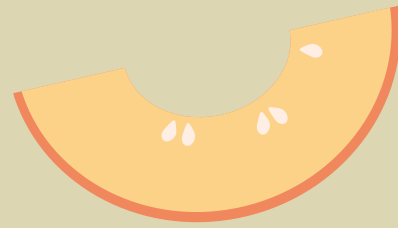
1 kleines Bund frisches Basilikum
1 kleines Bund frische Petersilie



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 1



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Berry Chiapudding	Quinoa Salat	Vollkornbrötchen mit Lebensvurst	Bananen-Protein Smoothie
DI	Frühstücksmuffins	Quinoa Salat	Zucchini Suppe mit Proteinbrötchen	Apfelspalten mit Erdnussmus
MI	Proteinbrötchen mit Lebensvurst	Gebratene Asia Nudeln	Zucchini Suppe mit Wrap-Nachos	-
DO	Protein Porridge	Burger Wraps	BBQ Cauliflower Wings	-
FR	Tropische Amaranth Bowl	Linsensalat	Herzhaftes Protein Porridge	Protein Green Smoothie
SA	Bratapfel Porridge	Linsensalat	Kichererbsen Curry	Frühstücksmuffin
SO	Vegane Protein Pancakes	Kichererbsen Curry	Rührtofu Pfännchen	Protein Shake

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, orangenen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



VEGANUARY 

MO 2.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BERRY CHIAPUDDING



Nährwerte pro Portion

Kcal: 463

Kohlenhydrate: 5,5 g

Fett: 24,5 g

Eiweiß: 40 g

Zutaten

5 EL Chiasamen

100 g Sojajoghurt

150 ml Sojadrink ungesüßt

25 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Strawberry
oder Bourbon Vanilla)

Süße nach Bedarf

(z. B. mit Erythrit oder Ahornsirup)

50 g frische Blaubeeren



Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die frischen Beeren miteinander verrühren und stehen lassen.
2. Nach 5 Minuten noch mal rühren, dann für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Mit frischen Beeren toppen und genießen!



Mo 2.1.2023 - MITTAGESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

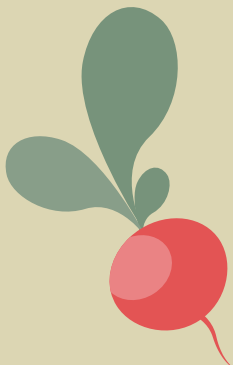
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Dienstag.



Mo 2.1.2023 - ABENDESSEN

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 388

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 11 g

Eiweiß: 19 g

Zutaten

1 Vollkornbrötchen

3-4 Radieschen

Für den Aufstrich

(ca. 6 Portionen)

30 g vegane Margarine

1 Zwiebel

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)

1 Glas Kidneybohnen (ca. 360 g)

1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g)

2 TL Senf

1,5 TL Salz

Etwas Pfeffer

2 TL gehackte Petersilie

1 TL gehackter Majoran

½ TL gehackter Liebstöckel

Zubereitung

1. Die Zwiebeln würfeln und mit der Margarine in einem mittelgroßen Topf gut anschwitzen, bis diese ganz weich sind. Den Topf vom Herd nehmen, den Tofu grob zerkleinern und hinzufügen.
2. Kidneybohnen und Kichererbsen abschütten und mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab mixen – nicht zu fein, es ist in Ordnung, wenn noch ein paar grobe Stückchen übrigbleiben. Nun die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren.
3. Die Lebensvurst direkt in die Gläser der Bohnen und Kichererbsen füllen. So hält sie im Kühlschrank ca. 1 Woche. Den Inhalt des zweiten Glases kannst du auch problemlos einfrieren.
4. Nun das Brötchen aufschneiden, mit der Lebensvurst bestreichen, mit Radieschenscheiben garnieren und genießen.

Mo 2.1.2023 - SNACK

BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 8 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)

1 reife Banane

300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



DI 3.1.2023 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 10 Muffins einfach einfrieren und dann nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Ein Muffin ist auch dein Snack am Samstag.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



DI 3.1.2023 - MITTAGESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

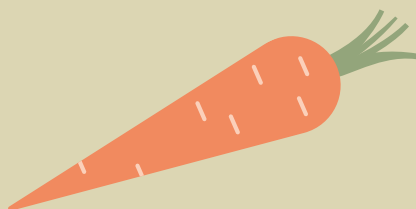
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Den Quinoa Salat hattest du bereits am Montag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet!
Die zweite Portion vom Montag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal umrühren und genießen.



DI 3.1.2023 - ABENDESSEN

ZUCCHINI SUPPE MIT PROTEINBRÖTCHEN

Nährwerte pro Portion

Kcal: 494,6

Kohlenhydrate: 61 g

Fett: 13 g

Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini (400 g)

2 mittelgroße Kartoffeln (200 g)

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL neutrales Öl zum Braten

350 ml Gemüsebrühe

Spritzer Zitronensaft

20 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

60 ml Soja Cuisine

60 ml Sojadrink ungesüßt

2 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Proteinbrötchen als Beilage



Zubereitung

1. Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten. Dann Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls wenige Minuten mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen.
2. Wenn das Gemüse weich ist, die Soja Cuisine, Sojadrink, Hefeflocken, Kürbiskernprotein hinzufügen und pürieren.
3. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

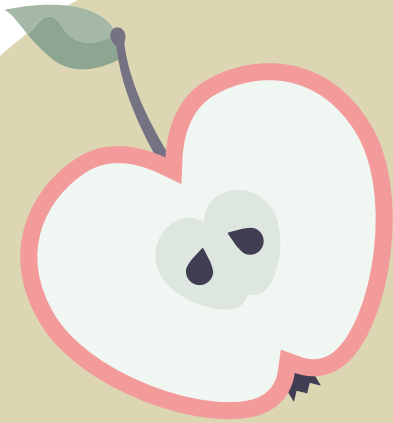
* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Mittwoch.



VEGANUARY 

DI 3.1.2023 - SNACK

APFELSPALTEN MIT ERDNUSSMUS



Nährwerte pro Portion

Kcal: 213
Kohlenhydrate: 21 g
Fett: 10,7 g
Eiweiß: 4,9 g

Zutaten

1 Apfel
1 EL Erdnussmus



Zubereitung

1. Den Apfel in Spalten schneiden, in das Erdnussmus dippen.
2. Genießen.



MI 4.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEINBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 452
Kohlenhydrate: 62,7 g
Fett: 8,8 g
Eiweiß: 20,8 g

Zutaten

1 Proteinbrötchen
1 Portion Lebensvurst
(bereits am Tag 1 zubereitet)
1 Apfel



Zubereitung

1. Das Brötchen aufschneiden und mit Lebensvurst bestreichen.
2. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Genießen.



MI 4.1.2023 - MITTAGESSEN

GEBRATENE ASIA NUDELN



Nährwert pro Portion

Kcal: 680

Kohlenhydrate: 103,6 g

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 25,8 g

Zutaten

1 Pck. Mein Rührei-Ersatz
(z. B. von Biovegan)

125 ml kaltes Wasser

100 g Mie-Nudeln

1 Möhre

1 Paprika

50 g Edamame

Etwas Sojasauce zum Würzen

Etwas Öl zum Anbraten

Frühlingszwiebeln

Sriracha Sauce

Zubereitung

1. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Gemüse dazugeben und anschwitzen.
3. Mein Rührei-Ersatz mit 125 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse und die Nudeln zum Gemüse geben und unter Rühren bis zum gewünschten Bräunungsgrad anbraten.
4. Zum Schluss mit Sojasauce abschmecken, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und Sriracha Sauce toppen.



VEGANUARY 

MI 4.1.2023 - ABENDESSEN

ZUCCHINI SUPPE MIT WRAP-NACHOS

Nährwert pro Portion

Kcal: 605

Kohlenhydrate: 63,4 g

Fett: 24,75 g

Eiweiß: 23,6 g

Zutaten (Wrap-Nachos)

1 (Vollkorn)Wrap

Etwas Öl zum Bepinseln

Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl



Zubereitung

Hinweis: Die Zucchini Suppe hast du bereits am Dienstag vorbereitet. Wärme sie vor dem Verzehr noch mal kurz in einem Topf oder der Mikrowelle auf.

1. Für die Wrap-Nachos den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
2. Den Wrap in 8 „Pizzastücke“ schneiden und einzeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Mit ein wenig Öl dünn bepinseln/besprühen. Dann mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen.
3. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad für 5 bis 10 Minuten backen. Die knusprigen Wrap-Nachos mit der Zucchini Suppe genießen.

Tipp: Die übrigen Wraps kannst du super einfrieren und dann portionsweise nach Bedarf auftauen.



VEGANUARY 

DO 5.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 507
 Kohlenhydrate: 61,4 g
 Fett: 12,3 g
 Eiweiß: 30,6 g

Zutaten

40 g Haferflocken
 200 ml Sojadrink ungesüßt
 20 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
 oder Bourbon Vanilla)
 1 TL Ahornsirup
 1 Banane
 1 EL Erdnussmus

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen.
2. Dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.
3. Anschließend den Porridge in eine Schüssel füllen. Die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Erdnussmus als Topping auf den Porridge geben.



DO 5.1.2023 - MITTAGESSEN

BURGER WRAPS



Nährwert pro Portion

Kcal: 544

Kohlenhydrate: 50,4 g

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 21,2 g

Zutaten

2 (Vollkorn)Wraps

1/3 Block Räuchertofu (ca. 67 g)

Einige Tomaten & Salatblätter

1 Avocado

Sauce nach Wahl

(z. B. Meine vegane Käshew Sauce von Biovegan oder Ketchup & Senf)

Gewürzgerken

Zubereitung

1. Für die veganen Wraps zuerst die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Beides nach Geschmack salzen und pfeffern.
2. Den Räuchertofu in Scheiben oder Würfeln schneiden und in einer Pfanne anbraten.
3. Den Wrap flach auslegen und an einer Seite von der Mitte bis zum Rand einschneiden – so lässt er sich gut falten. Alle Zutaten auf die Viertel verteilen. Jetzt kann der vegane Wrap gefaltet werden: Das erste Viertel um falten, dann nach rechts falten und auf das nächste Viertel legen. Den Wrap erneut umklappen. Wer mag, kann die Burger Wraps noch mal kurz von beiden Seiten in der Pfanne anrösten.

DO 5.1.2023 - ABENDESSEN

BBQ CAULIFLOWER WINGS



Nährwert pro Portion

Kcal: 672

Kohlenhydrate: 88,1 g

Fett: 10,6 g

Eiweiß: 37,8 g

Zutaten

1 kleiner oder ½ großer Blumenkohl (500 g)

175 ml Sojadrink ungesüßt

100 g Kichererbsenmehl

Gewürze: Geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

100 ml BBQ-Soße

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch hacken oder pressen und mit dem Kichererbsenmehl, Sojadrink und den Gewürzen anrühren. Es sollte eine ähnliche Konsistenz wie Pfannkuchen-Teig haben. Ist der Teig zu dick, etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
3. Blumenkohlröschen abtrennen (ca. Chickenwing-Größe) und dann einzeln durch den Teig ziehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 25 Minuten backen, bis die Wings eine goldene Farbe angenommen haben.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Soße bestreichen (nicht sparsam!). Die Cauliflower Wings noch mal für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.



VEGANUARY 

FR 6.1.2023 - FRÜHSTÜCK

TROPISCHE AMARANTH BOWL



Nährwert pro Portion

Kcal: 485

Kohlenhydrate: 37 g

Fett: 21 g

Eiweiß: 31 g

Zutaten

250 g Sojaskyr

20 g gepuffter Amaranth

1 EL (10 g) Ahornsirup

15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean)

100 g Mango

15 g Kokosflocken

Zubereitung

1. Den Sojaskyr mit dem Amaranth und dem Proteinpulver verrühren. Mango in Stücke schneiden und dazu geben.
2. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend auf der Bowl verteilen. Die Bowl mit Ahornsirup toppen und genießen.

FR 6.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENSALAT*



Nährwert pro Portion

Kcal: 652,5
Kohlenhydrate: 72,3 g
Fett: 25,3 g
Eiweiß: 24 g

Zutaten

150 g Berglinsen
½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)
3 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
3 - 4 Datteln
3 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
¼ TL Senf
½ TL Ahornsirup
Etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen in 300 ml Wasser ohne Salz 20 bis 30 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie hacken und die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein würfeln oder grob reiben.
3. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Ahornsirup gut verrühren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenfügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Samstag.

FR 6.1.2023 - ABENDESSEN

HERZHAFTES PROTEIN PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 420

Kohlenhydrate: 34,4 g

Fett: 20,8 g

Eiweiß: 18,1 g

Zutaten

30 g Haferflocken

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

200 ml Wasser

1 kleine Zwiebel

1 geraspelte Möhre

1 EL Kichererbsen

½ Avocado

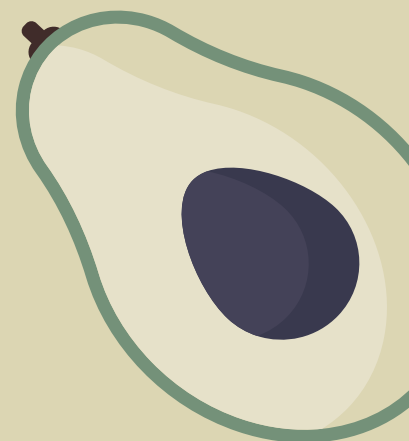
1 TL Paprikapulver

Nach Belieben: Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

1. Die Haferflocken zusammen mit den Gewürzen, dem Proteinpulver und Wasser in einen Topf geben.
2. Alles kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Haferflocken für 5 Minuten quellen lassen.
3. Anschließend die geraspelte Möhre unterrühren. Nun das Porridge mit den restlichen Zutaten toppen.

Hinweis: Die Toppings kannst du natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren.



VEGANUARY 

FR 6.1.2023 - SNACK

PROTEIN GREEN SMOOTHIE

Nährwert pro Portion

Kcal: 280

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 6 g

Eiweiß: 27 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)

100 g TK Blattspinat

1 Banane

150 ml Sojadrink ungesüßt

150 ml Wasser



Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.
2. In ein Glas umfüllen und genießen.



SA 7.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BRATAPFEL PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 439
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 9 g
Eiweiß: 26 g

Zutaten

40 g Haferflocken
200 ml Sojadrink ungesüßt
20 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)
1 Apfel
½ TL Zimt
15 g Rosinen
Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)

Zubereitung

1. Apfel in kleine Stücke schneiden und mit einem Schuss Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Anrösten lassen, bis der Apfel etwas karamellisiert. Etwas Wasser, Rosinen und Zimt hinzufügen, und köcheln, bis der Apfel etwas weicher wird.
2. Haferflocken mit dem Sojadrink in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann das Proteinpulver unterrühren, eine Minute köcheln lassen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Bratäpfel auf den Porridge geben und genießen.



SA 7.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENSALAT*



Nährwert pro Portion

Kcal: 652,5
Kohlenhydrate: 72,3 g
Fett: 25,3 g
Eiweiß: 24 g

Zutaten

150 g Berglinsen
½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)
3 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
3 - 4 Datteln
3 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
¼ TL Senf
½ TL Ahornsirup
Etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen in 300 ml Wasser ohne Salz 20 bis 30 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie hacken und die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein würfeln oder grob reiben.
3. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Ahornsirup gut verrühren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenfügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* Hinweis: Den Quinoa Salat hattest du bereits am Montag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet!

Die zweite Portion vom Freitag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal umrühren und genießen.



VEGANUARY 

SA 7.1.2023 - ABENDESSEN

KICHERERBSEN CURRY*



Nährwert pro Portion

Kcal: 610

Kohlenhydrate: 25,3 g

Fett: 48,9 g

Eiweiß: 12 g

Zutaten

½ Zwiebel

2 g Ingwer

1 kleine Knoblauchzehe (2 g)

1 Zucchini (280 g)

1 rote Paprika

1 kleine Möhre

50 g TK-Blattspinat

½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)

400 ml Kokosmilch (1 Dose)

1-2 TL gelbe Currypaste

1 TL Currypulver

2 EL Öl zum Anbraten (z. B. Kokosöl)

1 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spinat auftauen und ausdrücken. Zwiebel würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abgießen und abwaschen. Paprika, Möhre und Zucchini klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann die Möhre, Paprika und Zucchini hinzugeben und kurz mit anbraten. Nun die Currypaste und das Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen.
3. Das Ganze mit der Kokosmilch aufgießen, den Spinat und Sojasoße dazugeben und nach gewünschter Bissfestigkeit 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Zuletzt die Kichererbsen unterrühren und das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Stärke etwas andicken.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Sonntag.



VEGANUARY 

SA 7.1.2023 - SNACK FRÜHSTÜCKSMUFFIN*



Nährwerte pro Snack (1 Muffin)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Dienstag** zubereitet. Nimm den Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse ihn im Kühlschrank auftauen und backe ihn dann nochmal kurz auf.

* Rezept und Foto von Marie von [@the.rawberry](#)



So 8.1.2023 - FRÜHSTÜCK

VEGANE PROTEIN PANCAKES



Nährwert pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Soja Quark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Soja Quark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



VEGANUARY 

SO 8.1.2023 - MITTAGESSEN

KICHERERBSEN CURRY*



Nährwert pro Portion

Kcal: 610

Kohlenhydrate: 25,3 g

Fett: 48,9 g

Eiweiß: 12 g

Zutaten

½ Zwiebel

2 g Ingwer

1 kleine Knoblauchzehe (2 g)

1 Zucchini (280 g)

1 rote Paprika

1 kleine Möhre

50 g TK-Blattspinat

½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)

400 ml Kokosmilch (1 Dose)

1-2 TL gelbe Currypaste

1 TL Currypulver

2 EL Öl zum Anbraten (z. B. Kokosöl)

1 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spinat auftauen und ausdrücken. Zwiebel würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abgießen und abwaschen. Paprika, Möhre und Zucchini klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann die Möhre, Paprika und Zucchini hinzugeben und kurz mit anbraten. Nun die Currypaste und das Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen.
3. Das Ganze mit der Kokosmilch aufgießen, den Spinat und Sojasoße dazugeben und nach gewünschter Bissfestigkeit 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Zuletzt die Kichererbsen unterrühren und das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Stärke etwas andicken.

* **Hinweis:** Den Kichererbsen Curry hattest du bereits am Samstag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet. Die zweite Portion vom Samstag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal kurz aufwärmen und genießen.



VEGANUARY 

SO 8.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am kommenden Montag. Den Rührtofu dann einfach noch kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen.



VEGANUARY 

SO 8.1.2023 - SNACK

PROTEIN SHAKE

Nährwert pro Portion

Kcal: 224
Kohlenhydrate: 9,5 g
Fett: 8,7 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Protein Shake Tropical Ocean
oder PURYA! High Protein Shake Cocoa)
300 ml Sojadrink ungesüßt



Zubereitung

1. Proteinpulver mit dem Sojadrink mixen oder shaken.
2. Genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 – Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsafft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



VEGANUARY 

NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezept Frühstücksmuffins ertellt von
Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 8, 10, 12, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31 - PURYA GmbH

S. 9, 15, 16, 19 - Biovegan GmbH

S. 14, 27 - Marie Dorfschmidt von @therawberry

S. 14 - Adobestock / Brent Hofacker

S. 29 - Adobestock / vaaseenaa

Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 