

INHALT

Vorwort von Nina Tamara Schneider 4

Vorwort von Dr. Markus Keller 5

Warum vegan? 6

Was ist Veganismus? 7

Was Veganer nicht essen (wollen) und warum 8

Weniger Tierleid durch Tierhaltungslabel und artgerechte
oder ökologische Produktion? 17

Ist es ethisch vertretbar, tierische Produkte zu essen? 19

Vorteile einer pflanzlichen Ernährung 21

Sich gesund vegan ernähren 34

Basics einer gesunden Ernährung 35

Die vegane Ernährungspyramide 45

Kritische Nährstoffe und wo sie zu finden sind 48

Nährstoffmangel: Blutwerte bestimmen lassen 65

Sinnvoll supplementieren 69

How to Vegan im Alltag 74

- Vegan einkaufen ohne Probleme 75
- Wissenswertes zu Ersatzprodukten 85
- Tierische Produkte gesund und easy ersetzen 93
- Tipps für den Umstieg auf die vegane Ernährung 97
- Die perfekte vegane Einkaufsliste für den Start 106
- Ein Beispielnährungsplan 109
- Vegan in der Gastronomie 110
- Vegan auf Reisen 112

Vegan ohne Bullshit 114

- Fünf Anti-Veganismus-Argumente widerlegt 115
- Schlaue Antworten auf blöde Fragen von Veganismuskritikern 118
- Vegan ohne Fake News 120

Service 122

- Hilfreiche Weblinks und Apps 122
- Weiterführende Literatur 125
- Über die Autorin 125
- Register 126
- Quellen 128