

# INHALT

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 01 | Auf die Plätze, fertig, vegan! .....        | 04  |
| 02 | Schublade auf, Ernährungstyp rein! .....    | 06  |
| 03 | Warum vegan leben? .....                    | 10  |
| 04 | Von Mythen und Vorurteilen .....            | 20  |
| 05 | Vegan ernähren & gesund bleiben .....       | 26  |
| 06 | Lecker kochen & backen .....                | 40  |
| 07 | Mein veganer Einkaufskorb .....             | 58  |
| 08 | Auswärts & unterwegs vegan essen .....      | 68  |
| 09 | Kosmetik – ganz schön vegan .....           | 78  |
| 10 | Kleidung – ich trage kein Tier an mir ..... | 86  |
| 11 | Entspannt mit (Nicht-)Veganern .....        | 98  |
| 12 | Vegan – und jetzt? .....                    | 110 |
| 13 | Serviceteil .....                           | 130 |