

INHALT

VORWORT	5
ALLES, WAS DU WISSEN MUSST	6
GRUNDLAGEN DER VEGANEN ERNÄHRUNG	8
Meine Reise zur veganen Ernährung	8
Was ist Veganismus?	9
Drei Gründe für vegane Ernährung	10
Ist vegane Ernährung gesund?	10
Potenziell kritische Nährstoffe	12
Eingeschränkt potenziell kritische Nährstoffe	23
Meine Nahrungsergänzungsmittel	24
Unnatürlichkeit - Argument gegen vegane Ernährung?	24
Warum Nahrungsergänzung so wichtig ist	25
VEGANER ERNAHRUNG PRAKTISCH UMSETZEN	26
Getränke	29
Gemüse und Obst	29
Vollkornprodukte und Kartoffeln	29
Hülsenfrüchte	32
Nüsse und Samen	32
Milchalternativen	33
Pflanzliche Öle und Fette	33
Was in Maßen besser ist	34

MYTHEN UND ALLTAGSTIPPS	36
Soja - gesund oder schädlich?	36
Austausch von Lebensmitteln	37
Weitere vegane Lebensmittel und wo du sie kaufen kannst	41
Ist das vegan?	42
Wie jedes vegane Gericht leckerer wird	43
MEIN VORRATSSCHRANK - DAS HABE ICH IMMER ZU HAUSE	44
DIE 4-WOCHEN-CHALLENGE	46
DIE REZEPTE FÜR DEINE CHALLENGE	48
So ziehst du die Challenge durch!	48
WOCHE 1 – Der sanfte Einstieg	50
WOCHE 2 – Jetzt heißt es dranbleiben!	80
WOCHE 3 – Fleischlos glücklich	106
WOCHE 4 – Vegan kochen wie ein Profi	134
Quellenverzeichnis	164
Rezeptregister	168
Impressum	170