

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung



Pflanzliche Ernährung – nie mehr saftige Steaks, Frühstückseier oder Aufläufe mit extra viel Käse? Dazu Mangelerscheinungen, Antriebslosigkeit und soziale Isolation? Gegner der veganen Lebensweise finden viele Gründe, die gegen diese Ernährungsform sprechen. Der allgemeine Trend zeigt jedoch: **Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für veganes Essen.** Höchste Zeit also, diese Lebensform einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Ich selbst war in meiner Kindheit eine absolute Fleischliebhaberin. Aber irgendwann hatte ich es einfach satt. Ich reduzierte meinen Fleischkonsum immer weiter, bis ich schließlich ganz darauf verzichtete. Vegane Gerichte sind mittlerweile ein fester Bestandteil auf meinem Speiseplan und hin und wieder lege ich auch mal eine vegane Woche ein. Das tut unglaublich gut und lenkt den Blick wieder auf einen **bewussteren Umgang mit der eigenen Ernährung.**

Einkaufen, kochen, auswärts essen – der Einstieg in die vegane Ernährung ist oftmals mühsam. Wenn du einmal in die Welt ohne tierische Produkte hineinschnuppern willst, ist dieser **vegane Ernährungsplan** bestimmt etwas für dich. Du wirst quasi über Nacht für **1 Woche zum Veganer.** Ob du danach weitermachen willst, bleibt ganz dir überlassen. Damit du gut durch die Woche kommst, habe ich geballtes Wissen sowie viele **leckere Rezepte für 1 Woche ohne tierische Produkte** für dich gebündelt. Und noch einfacher geht's mit den richtigen Küchen-Buddies

an deiner Seite:

Vegan leben – Was bedeutet das genau?

Bei der pflanzlichen Ernährung werden keinerlei tierische sowie aus Tieren gewonnene Produkte konsumiert. Dazu zählen neben **Fleisch und Fisch** auch **Milchprodukte, Eier, Honig und Gelatine.**

Zudem gibt es vermeintlich vegane industriell verarbeitete Produkte, die jedoch tierische Inhaltsstoffe verbergen. Dazu zählen einige **tierisch verarbeitete Zusatzstoffe mit sogenannten E-Nummern** wie beispielsweise E 120 (Karmin, aus Läusen gewonnen) und E 901 (Bienenwachs).

Damit du dich im Dschungel aus intransparenten Zusatzstoffen nicht verlierst, gilt vor allem: Selbst den Kochlöffel schwingen! Um dich ausgewogen vegan zu ernähren, solltest du **um Fertigprodukte ohnehin einen großen Bogen machen** und deine Mahlzeiten möglichst **frisch und selbst zubereiten.**

Veganer verzichten zudem auf bestimmte Kosmetikprodukte und Kleidung wie Leder oder Tierwolle. Erlaubt ist naturbasierte Kleidung wie Baumwolle, Kunstleder und Kosmetikprodukte, die 100% vegan sind.

Warum ausgerechnet vegan? Gründe für die vegane Ernährung

Menschen entscheiden sich aus verschiedenen Gründen für eine vegane Lebensweise. Hier sind die häufigsten Sichtweisen, die eine Ernährung mit tierischen Inhaltsstoffen in Frage stellen.

Tierhaltung

Oftmals entscheiden sich Menschen aus ethischen Gründen für eine pflanzliche Ernährung. Neben der **Tötung von Tieren** spielt dabei die **Haltung** eine bedeutende Rolle. Für Milch müssen Kühe meist in engen Ställen stehen, Hühner leben dicht gedrängt auf kleinstem Raum. Zudem werden männliche Küken direkt nach der Geburt aussortiert und geschreddert. Milchkühe werden geschlachtet, sobald ihre Milchleistung nachlässt.

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Gesundheit

Neben ethischen Gründen spielen auch gesundheitliche Aspekte auf dem Weg hin zu einer veganen Ernährung eine Rolle. Viele Krankheiten wie **erhöhtes Cholesterin**, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Bluthochdruck** werden auf einen zu hohen Fleischkonsum zurückgeführt. Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in Fleischprodukten enthalten sind, lassen den Cholesteringehalt ansteigen und liefern dem Körper im Gegensatz zu ungesättigten Fettsäuren keine wichtigen Nährstoffe. Ebenso bedenklich ist der hohe **Antibiotikaeinsatz**, der die Ausbreitung multiresistenter Keime begünstigt.

Umwelt

Klimawandel, **Ressourcenverschwendung** und **Artensterben** werden oftmals mit der hohen Fleischproduktion in Verbindung gebracht. Luft, Böden und Gewässer werden ebenso belastet wie Energie beansprucht, denn ein Großteil aller weltweiten **Treibhausgasemissionen** stammt aus der Haltung und Verarbeitung von Tieren. Es entstehen allerdings nicht nur bei der Ernährung und Haltung von Nutztieren Klimagase. Ebenso verstärken die Lagerung von **Gülle**, die Produktion von Futtermitteln, die **Abholzung von Wäldern** für weitere Weideflächen oder der Anbau von Futterpflanzen sowie der hohe **Wasserverbrauch** die schlechte Ökobilanz der Fleischproduktion.

Sichtweisen über eine vegane Lebensweise und unsere Antworten

• Veganer essen nur Obst und Gemüse

Obst und Gemüse stehen bei Veganern ganz oben auf dem Speiseplan, aber keineswegs alleine. **Getreide**, **Nüsse** und **Hülsenfrüchte** sind ebenso angesagt wie reichlich Kartoffeln und vegane Alternativen zu tierischen Produkten. Der Verzicht auf Fleisch & Co. geht also keineswegs mit kulinarischer Langeweile einher. Viele Gerichte anderer Esskulturen wie **indisch**, **mediterran** oder **asiatisch** sind völlig vegan. Es lohnt sich also, den Blick über den Tellerrand zu wagen und immer neugierig im Hinblick auf neue Essgewohnheiten, Lebensmittel und Esskulturen zu sein.

• Vegane Ernährung ist kompliziert

Auswärts zu essen stellt für viele Veganer eine der größten Hürden dar. Doch auch wenn du mal Restaurants besuchst, heißt das nicht, dass du nur auf grünen Salatblättern herumkauen musst. Der vegane Ernährungstrend ist mittlerweile ein **fester Bestandteil der Foodszene**. Gerade in größeren Städten gibt es viele Lokale, die vegane Gerichte anbieten oder sogar darauf spezialisiert sind. Dich vegan zu ernähren, bedeutet also keineswegs, dass du sozial isoliert in deinem stillen Kämmerlein Rohkost knabbern musst. Schnapp dir deine Liebsten, such ein schönes Restaurant aus oder lad einfach alle zum Essen ein. Auch zum Mitnehmen eignen sich vegane Gerichte hervorragend. Weihnachten ohne Gänsebraten und Klöße? Vor allem Feiertage werden oftmals zur Herausforderung. Mit diesen [weihnachtlichen Rezeptideen](#) stellst du Omas Braten in den Schatten. Die Vorweihnachtszeit kannst du dir mit [veganen Plätzchen](#) versüßen.

• Vegane Lebensmittel sind teuer

Der Einkauf beim Bioladen ist so teuer wie 2 Großeinkäufe beim Discounter? Wenn du dich regelmäßig mit Produkten vom Biomarkt eindeckst, kann das die Geldbörse ganz schön strapazieren. Große Supermarktketten haben ihr Sortiment mittlerweile um viele vegane Produkte erweitert. Basics wie **Reis**, **Pasta**, **Haferflocken**, **Linsen**, **passierte Tomaten**, **Bohnen**, **Erbsen**, **Kartoffeln** und **Vollkornmehl** bekommst du bei jedem Supermarkt um die Ecke. Teurere Produkte wie Mandelmilch und Nussmus kannst du sogar ganz einfach selbst machen:

• Durch eine vegane Lebensweise fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe

Vegan zu leben heißt nicht automatisch, dass du dich

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

gesund ernährst. Nicht ohne Grund steht die vegane Ernährung im Verruf, Mangelerscheinungen wie Müdigkeit, Blässe und Konzentrationsschwierigkeiten hervorzurufen. Ein **Vitamin-B12-Mangel** wird in Zusammenhang mit einer veganen Ernährung wohl am häufigsten genannt, er ist aber auch der weitaus einzige Nährstoff, der sich nicht über pflanzliche Quellen decken lässt. Vitamin B12 ist am Abbau von Fettsäuren und an der Blutbildung beteiligt. Wenn du also dauerhaft pflanzenbasiert leben möchtest, solltest du Vitamin B12 durch ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Einem Mangel an **Proteinen, Eisen, Kalzium, Zink, Vitamin D, Vitamin B2** und **Jod** kannst du gezielt durch entsprechende **Pflanzenquellen** vorbeugen.

Decke deinen **Nährstoffbedarf aus pflanzlichen Lebensmitteln!** Doch welche Lebensmittel liefern eigentlich ...

- ... **Proteine?** Bohnen, Linsen, Erbsen, Tofu und Sojamilch, Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Hanfsamen, Nüsse und Nussbutter, Quinoa
- ... **Eisen?** Linsen, Tofu, Limabohnen, Quinoa, brauner Reis, Haferflocken, Nüsse, Samen
- ... **Kalzium?** Grünkohl, Brokkoli, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sesam, Tahini, Mandeln, Vollkornprodukte
- ... **Zink?** Tofu, Tempeh, Kidneybohnen, Erdnüsse, Nüsse, Samen (vor allem Kürbiskerne), Vollkornprodukte, Blattgemüse
- ... **Vitamin D?** Die beste Quelle ist eindeutig die Sonne, mit deren Hilfe der Körper das Vitamin selbst herstellen kann. 15 Minuten reichen aus, um den Bedarf zu decken. Weitere pflanzliche Quellen sind Pilze, Avocado und Süßkartoffeln.
- ... **Vitamin B2?** Nüsse, Hülsenfrüchte, Champignons, Kürbiskerne, Sojaprodukte, Linsen, Brokkoli, Avocado,
- ... **Jod?** Algen, Champignons, Brokkoli, Erdnüsse, Spinat, Kürbiskerne

- **Vegane Ernährung sollte in der Schwangerschaft, Stillzeit und im Kindesalter vermieden werden**

Schwangere Frauen müssen ihren Nährstoffhaushalt besonders im Blick haben. Der Grund: Der **Bedarf an Eisen, Vitaminen & Co. ist besonders hoch**, damit Mutter und Kind ausreichend versorgt werden können. Die rein pflanzliche Ernährung in der Schwangerschaft wird daher kontrovers diskutiert und die Einnahme von Nährstoffpräparaten strengstens empfohlen. Gleiches gilt für stillende Mütter sowie Kinder und Jugendliche. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung positioniert sich gegen eine rein pflanzliche Ernährung dieser Personengruppen, da ein **Nährstoffmangel die Entwicklung maßgeblich beeinflussen kann**. In jedem Fall ist es notwendig, sich zuvor fachkundigen **Rat von einem Arzt oder Ernährungsexperten** einzuholen.

- **Mit veganer Ernährung ist das Abnehmen schwer**

Du denkst, dass die Low-Carb-Ernährung einfacher umsetzbar ist als die vegane Ernährung? Oft ist genau das Gegenteil der Fall. Denn anders als bei herkömmlichen Diäten spielt lästiges Kalorienzählen bei der veganen Ernährung keine Rolle. Statt Fleisch, Milchprodukten und Eiern muss sättigender Ersatz her, der lästige Heißhungerattacken verfliegen lässt. Hinzu kommt, dass du dich bei einer ausgewogenen, veganen Lebensweise **bewusst mit deiner Ernährung und deinem Körper auseinandersetzt**. Kalorienbeladene und ungesunde Fertiggerichte sowie Süßkram bleiben hingegen unbeachtet.

- **Veganismus im Sport reduziert Leistungsfähigkeit und Muskelaufbau**

Für den Muskelaufbau benötigt der Körper vor allem **Eiweiß**. Da tierische Produkte bei der pflanzlichen Ernährung tabu sind, müssen ausreichend pflanzliche Proteine her. Dabei ist die Annahme, dass Veganer weniger leistungsfähig sind, längst überholt. Viele Leistungssportler verfolgen inzwischen eine pflanzenbasierte Lebensweise. Damit der Körper jedoch alle notwendigen Nährstoffe zum

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Muskelaufbau bekommt, müssen Sportler genügend Proteine zu sich nehmen. Neben vielen eiweißreichen Lebensmitteln greifen sie dabei oft zu **pflanzlichen, eiweißreichen Zusatzpräparaten** wie Eiweißshakes oder Energieriegel zurück.

• Vegane Ernährung verstärkt ein positives Körpergefühl

Die pflanzenbasierte Ernährung geht oftmals mit einer **bewussteren und gesünderen Lebensweise** einher. Viele Veganer berichten von einem positiven Körpergefühl dank Gewichtsabnahme, schöner Haut und dem Auseinandersetzen mit der eigenen Gesundheit. Das gilt natürlich nur bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Kost. Die Vielfalt an Nährstoffen kann das Energielevel anheben und somit zu einer Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Konzentration und damit des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

• Alkohol und Fruchtsäfte sind nicht immer vegan

Dass Eierlikör, Baileys oder Met (Honigwein) nicht vegan sind, dürfte niemanden überraschen. Aber aufgepasst - auch viele andere alkoholische Getränke können tierische Inhaltsstoffe enthalten. Oft sind sowohl **Fruchtsäften** als auch **Wein, Sekt, Bier oder Wodka Farb- und Aromastoffe** zugesetzt, die oft nicht vegan sind und zudem nicht eindeutig deklariert sind. Besonders vorsichtig solltest du bei Mischgetränken sein, die häufig aromatisiert und gefärbt sind. Genau hinschauen lohnt sich also! Grundsätzlich kann jedes Getränk, sofern es nicht als solches gekennzeichnet ist, tierische Inhaltsstoffe enthalten. Eindeutige Klarheit liefert allein das **V-Label** - das Siegel für vegetarische und vegane Produkte.

Dein Einstieg in die vegane Ernährung:

Ausgewogen und gesund essen

Alternativen zu Fleisch, Milch & Co.

Aller Anfang ist schwer! Versuche daher auf **vegane Alternativen** zurückzugreifen, um gewohnte tierische Produkte so gut wie möglich zu ersetzen:

- **Butter:** Margarine, Kokosöl

- **Milch:** Pflanzenmilch (Mandel-, Cashew-, Soja- und Kokosmilch)
- **Fleisch:** Tofu, Tempeh, Seitan
- **Joghurt:** Soja-, Kokos- und Reisjoghurt
- **Sahne:** Sojacreme, vollfette, ungesüßte Kokosmilch, Kokoscreme

Gesunde Grundzutaten für die vegane Küche

Vegan zu leben bedeutet nicht automatisch, dass du dich gesund ernährst. Denn auch als Veganer darfst du Zucker, Weißmehl und vegane Fertigprodukte essen – das steht jedoch im Kontrast zu einer **ausgewogenen Ernährung**. Folgende Lebensmittel sind die Basis der pflanzenbasierten Küche und sollten definitiv in deinen Speiseplan integriert werden.

- **Obst** (Bananen, Äpfel, Mangos, Beeren, Zitrusfrüchte etc.)
- **Gemüse** (Grünkohl, Möhren, Zucchini, Salat, Brokkoli, Aubergine etc.)
- **Getreide und Pseudogetreide** (Reis, Gerste, Hirse, Haferflocken, Quinoa etc.)
- **Hülsenfrüchte** (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen etc.)
- **Stärkehaltige Lebensmittel** (Kartoffeln, Mais, Süßkartoffeln etc.)
- **Nüsse & Samen** (Cashewkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam etc.)
- **Vollkornprodukte** (Vollkornbrot, Vollkornpasta)
- **Pflanzenmilch** (Mandel-, Cashew- und Sojamilch, Kokosmilch)
- **Fleischersatz** (Tofu, Tempeh, Seitan)
- **Soja-, Kokos- und Reisjoghurt**
- **Hochwertige Öle** (Kokosöl, Avocadoöl, Leinöl, Olivenöl, Walnussöl)

Vegan backen - So ersetzt du tierische Zutaten

Du backst für dein Leben gern, aber kannst dir krümelige Kuchen, süße Torten oder knusprige Plätzchen nicht ohne Eier und Butter vorstellen? Mit diesen einfachen Tricks

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

kannst du die tierischen Inhaltsstoffe in deinen Backwaren ganz einfach ersetzen.

Für 1 Ei:

- 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser
- 1 EL Chia-Samen + 3 EL Wasser
- ½ Banane + 75 ml Apfelmus

Für 100 g Butter:

- 100 g vegane Margarine
- 65-85 ml Kokos-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl
- 100 g Nussmus
- 80 g Apfel- oder Pflaumenmus + 1-2 EL Öl

Für 100 ml Milch:

- 100 ml Pflanzenmilch (Mandel-, Cashew-, Soja-, Reis- oder Kokosmilch)

Für 100 ml Joghurt:

- 100 ml Sojajoghurt, Kokosjoghurt, Reijoghurt

Für 100 ml Sahne:

- 100 ml Sojacreme, vollfette, ungesüßte Kokosmilch, Kokoscreme

7-Tage-Mealplan für deine vegane Woche

Du willst den Schritt in die vegane Welt wagen? Dann schlemm dich durch **Frühstück, Lunchideen und schnelle Feierabendgerichte**. Auch für aufwändige Kochprojekte am Wochenende findest du reichlich Inspirationen.

Zusammen ist man weniger allein – also **such dir einen Mitstreiter** für den extra Motivationsschub. So könnt ihr euch gemeinsam der Herausforderung stellen und euch genüsslich durch die vegane Rezeptwelt probieren. Die Rezepte kannst du natürlich nach Belieben variieren.

Was du vor deinem Start beachten solltest

1. Bevor du loslegst, solltest du dir außerdem einen groben Plan machen, wie deine Woche auch in Sachen **Zeitmanagement** organisierst. Starte bestenfalls in

einer Woche, in der dein Terminplan noch nicht bis oben gefüllt ist. So hast du mehr Zeit, dich in das Thema vegane Ernährung hineinzufuchsen.

2. Mache außerdem einen **Kühlschrank-Check**: Hast du noch tierische Produkte im Kühlschrank, die weg müssen? Plane noch ein letztes Reste-Essen oder verschenk alles übrige an Freunde und Nachbarn.
3. **Überprüfe deine Küchenausstattung**: Falls du dir vornimmst, Zutaten wie Mandelmus o.Ä. selbst zu verarbeiten statt sie zu kaufen, ist das richtige Werkzeug das A und O. Zur Basisausstattung zählen scharfe Messer oder auch ein guter Hochleistungsmixer.
4. Ein **Wochenplaner zum Ausdrucken** hilft dir außerdem, den Überblick über Rezepte und Zutaten zu behalten.

Montag

Starte den ersten Tag mit einem nahrhaften **Müsli**. Das füllt deinen Energiespeicher dank reichlich Nüssen auf und sorgt für Power am Morgen. Mit einer Portion Beeren, Sojajoghurt oder Pflanzenmilch verfeinert, hält es dich schön lange satt.

In der Mittagspause gibt es herrlich frische **Sommerrollen**, die du super im Voraus zubereiten kannst. Damit du am Abend nicht mehr lange in der Küche werkeln musst, freut sich dein Magen über leckere **Pasta in cremiger Champignon-Rahmsauce**.

Dein Schokoladenhunger lässt dir keine Ruhe? Dann gönne dir zwischendurch ein paar **Superfood-Pralinen** mit Quinoa, Kakao und Erdnussbutter.

Dienstag

Am 2. Tag gibt es nahrhafte **Chia-Samen** gepaart mit **Haferflocken** und **Kokosmilch**.

Für einen schnellen und köstlichen Lunch sorgt ein **Quinoasalat mit Mango und Avocado**.

Und weil Süßkartoffeln einfach immer eine gute Idee sind, gibt es zum Abendessen **Süßkartoffel-Wedges mit Mango-Guacamole**. Auch Snacken ist erlaubt: Mit gesunden und knusprigen **Bananen-Chips** versteht sich.

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Mittwoch

Ein neuer Energieschub gefällig? Ordentlich Frühstückspower beschert dir fluffiger **Quinoa** mit einer **Avocado-Vanille-Creme**.

Mittags hält dich ein frischer **Brokkolisalat** bei Laune.

Damit du nach Feierabend nicht noch stundenlang in der Küche verbringen musst, gibt es ein nahrhaftes **Kichererbsencurry mit Reis**. Zwischendurch Lust zu snacken? Im Ofen **geröstete Zimt-Mandeln** helfen dir durch das Nachmittagstief.

Donnerstag

Chia-Samen versorgen dich nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern halten auch lange satt. Perfekt also, um mit einem fruchtigen **Mango-Chia-Pudding** in den Tag zu starten.

In der Mittagspause hilft ein **Apfelnudel-Gurken-Salat** über den Heißhunger nach nicht-veganen Gerichten hinweg.

Nach Feierabend kannst du dich auf cremigen **Kokosreis mit Kurkuma** freuen. Lust auf Schokolade? Die gibt's in Form von **Brownie-Happen**, die rundum gesund sind und dich jegliche zuckerbeladene Kalorienbombe vergessen lassen.

Freitag

Genug von Chia-Samen, Overnight Oats und Co.? Heute gesellen sich ein paar **hübsche Schnittchen** auf deinen Frühstücksteller und versüßen dir den Morgen mit 3 unschlagbaren Toppings aus Avocado, Banane, Blaubeer und Apfel-Müsli.

Zum Mittagessen kringeln sich **Zucchini-Nudeln mit würziger Linsenbolognese** auf deinem Teller. Und der Süßhunger zwischendurch? Der wird mit süßen **Energy Balls** bekämpft, die so herrlich nach Milchreis schmecken.

Das Wochenende leitest du am Abend mit einer ordentlichen Portion **Couscous** ein, der mit Datteln und Minze aufgepeppt wird.

Samstag

Endlich Wochenende! Zeit zum Ausschlafen, Seele baumeln lassen und Kochen. Ein ausgiebiges Frühstück

hast du dir nach dieser Woche auf jeden Fall verdient! Mit einer ordentlichen Portion **Blaubeer-Pancakes** kann der Tag nur schön beginnen.

Mittags gibt es einen leichten **Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise**, abends ist Zeit für eine bunte **Gemüsepfanne mit Erdnussbutter und Kokosmilch**.

Auf ein Dessert kannst du nicht verzichten? Musst du auch nicht, denn deine **Mousse au chocolat** kommt heute ganz ohne Eier aus, dafür spielt cremige Avocado die Hauptrolle.

Sonntag

Dein Frühstück kommt heute aus dem Ofen. Denn wenn es schon morgens nach Äpfeln, Nüssen und Zimt duftet, ist das gemütliche Sonntagsfeeling perfekt.

Zum Mittagessen gibt es eine nahrhafte **Buddha Bowl**, die schnell gemacht ist und dich mit wertvollen Nährstoffen versorgt.

Am Abend ist Zeit für ein ausgiebiges Kochprojekt. Es gibt **veganes Pilzragout mit dreierlei Gemüseplätzchen**. Und zum Nachtisch? Eis! Der **Nana Ice Cream Becher** sieht nicht nur verführerisch aus, sondern ist auch mindestens genauso lecker.

Halte durch! Tipps & Tricks für Einsteiger

Nicht verzichten, sondern ersetzen

Versuche, **Fleisch** oder **Fisch** auf deinem Teller zu **ersetzen**. Es gibt so viele vegane Gerichte, die prima ohne Fleisch und Fisch funktionieren. **Veggie Burger**, **Linsenbolognese**, knusprig gebratener **Tofu** – diese Gerichte machen ebenso satt und glücklich. Wichtig ist vor allem, mit Freude bei der Sache zu sein. Sei kreativ, entdecke neue Geschmacksrichtungen und die Vielfalt, die eine Ernährung ohne tierische Produkte mit sich bringt.

DIY – Selbst ist der Veganer

Entdecke die Freude am Kochen! Anstatt dich mit Freunden im Restaurant zu verabreden, kannst du **selbst zum Essen einladen**. Du wirst schnell merken, wie viel Spaß das Experimentieren mit gesunden und frischen Zutaten machen kann. Dabei sparst du nicht nur Geld, sondern kannst zudem Gerichte und Inhaltsstoffe deiner

Vegan leben: Dein Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Speisen völlig frei wählen. Wer weiß, vielleicht findest du direkt noch ein paar Mitstreiter.

Du willst noch bewusster mit deiner Ernährung umgehen? Dann werde selbst zum Gärtner und **pflanze Tomaten, Kräuter & Co. einfach selbst an**. Das macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern stärkt auch dein Bewusstsein für saisonales Obst und Gemüse.

Gönn dir was! Snacks und Nachtisch für kleine Genussmomente

Eins ist klar: Die Sahnetorte vom Lieblingskonditor ist ab sofort tabu, dafür kannst du aber umso mehr neue vegane Leckereien testen. Auch hier musst du keineswegs verzichten, sondern kannst deinen Süßhunger mit vielen pflanzenbasierten Varianten stillen. Wenn dich zwischendurch der Heißhunger überkommt, naschst du einfach deine veganen Leckereien – du wirst dich wundern, wie schnell du dich an deine neue Ernährung gewöhnst.

Trinke ausreichend

Viel zu oft vergessen wir, im Laufe des Tages ausreichend Wasser zu trinken. Über den Tag verteilt solltest du **2-3 Liter Wasser** zu dir nehmen. Denn oft verwechseln wir Hungergefühl mit Durst und essen daher meist mehr und trinken zu wenig. Heißhungerattacken kannst du also auch mit viel Flüssigkeitszufuhr entgegenwirken. Dabei sollten Säfte & Co. aber nur in Maßen getrunken werden. Für mehr Abwechslung im Wasserglas kannst du deine Wasserkaraffe mit Beeren, Zitronen oder Limetten füllen. So macht das Trinken gleich viel mehr Spaß! Zwischendurch darfst du dir auch mal eine fruchtige Abwechslung gönnen. Smoothies & Co. machen nicht nur satt, sondern versorgen dich zudem mit wertvollen Vitaminen.

Die richtige Planung ist alles

Die Umstellung der Ernährung ist kein Kinderspiel. Besonders in stressigen Momenten kann es schwer sein, nicht wieder in gewohnte Verhaltensmuster zurückzufallen. Ein konkreter Speiseplan für die Woche wird dir dabei helfen, dein Ziel immer im Blick zu behalten. Für Motivationsschübe kannst du dir kleine Belohnungen schaffen, um die Woche trotz Verzicht mit kleinen Glücksmomenten zu füllen.

- Als Einsteiger kannst du dir den Mealplan für eine Woche ausdrucken. Lieblingsgerichte und Zutaten eingetragen? Los geht's mit deiner veganen Woche.
- Hast du Spaß am Planen? Der Foodie-Jahresplaner begleitet dich durch das ganze Jahr und vereinfacht deine Essensplanung – Tag für Tag.



Mach dein Jahr mit dem Foodie-Planer zu 365 Days of Yum.