

Notizen mit Stimmungsskala: Wie war dein Tag heute? Was hast du heute gegessen? Wie hast du dich danach gefühlt?

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Himbeer-Joghurt-Muffins (1-2 Stück pro Person)
S. xx



Mittagessen:
Burger mit Kichererbsen-Frikadellen
S. xx



Abendessen:
Gemüse-Zoodles
S. xx



Snack:
Apfel-Zimt-Grießbrei mit Mandelsplittern
S. xx



Notizen: Platz für Gedanken zum Tag, Ideen, Glücksmomente

Dein vegetarischer Ernährungsplan mit leckeren Rezeptvorschlägen. Die Rezepte sind für 2 Portionen ausgelegt. Machst du die Challenge allein nur für dich, kannst du die Portionen anpassen, also die Zutaten halbieren. Oder du kochst das vorgegebene Rezept und planst die zweite Portion für den nächsten Tag. Je nach Vorlieben und Saison kannst du Rezepte austauschen oder Snacks hinzufügen. Nutze dazu einfach das Zutatenregister ab S. 190 und den Saisonkalender aus dem Bonusbereich zum Buch (www.die-veggie-challenge.de).

Tag 1

Worauf musst du bei einer vegetarischen Ernährung achten?

Datum: _____

Wer auf Fleisch verzichtet, muss bestimmte Nährstoffe und Vitamine über andere Lebensmittel zu sich nehmen. Wie sollte eine ausgewogene vegetarische Ernährung eigentlich aussehen?



Bei der Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten kann man sich an den Empfehlungen und der vegetarischen Ernährungspyramide des Vegetarierbunds Deutschland (VEBU) orientieren:

- Wasser und ungesüßte Getränke: jeden Tag mindestens 1–2 l

- Obst und Gemüse: täglich etwa 2 Portionen Obst (mindestens 300 g) und etwa 3 Portionen Gemüse (mindestens 400 g)
- Getreide und Kartoffeln: 2–3 Portionen täglich
- Hülsenfrüchte: 1–2 Portionen wöchentlich
- Eiweißprodukte: 50–150 g pro Tag
- Nüsse und Samen: 30–60 g täglich
- pflanzliche Öle: 2–4 EL pro Tag
- Milchprodukte: maximal 250 ml Milch oder Joghurt oder maximal 50 g Käse pro Tag
- Eier: maximal 2 Stück pro Woche
- Snacks, Alkohol und Süßigkeiten: für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, können aber in Maßen durchaus verzehrt werden

So viel zur Theorie und zu den Empfehlungen. Auf den nächsten Seiten folgen Tipps zur praktischen Umsetzung. Zudem gibt es abwechslungsreiche und vielfältige Rezeptvorschläge für jeden Tag.

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Overnight Oats mit Himbeeren
S. 84



Mittagessen:
Sellerieschnitzel mit Blumenkohlporree
S. 138



Abendessen:
Kerniges Brot mit Butter und Käsebelag sowie
Tomaten (1-2 Scheiben Brot pro Person)
S. 176



Snack:
Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
(2-3 Stück pro Person)
S. 172



Tag 2

Du denkst, jeder Vegetarier ist gleich? Nicht ganz!

Datum: _____

Personen, die auf die vegetarische Ernährung schwören, essen kein Fleisch – das ist richtig. Wenn wir an Vegetarismus denken, haben wir meist die sogenannten »Ovo-Lakto-Vegetarier« im Sinn. Das bedeutet im Klartext: Sie sagen nein zu Fleisch und Fisch, aber ja zu tierischen Produkten wie Eiern und Milch. Gleichzeitig gibt es kleine, aber feine Unterschiede unter den Ansichten und Verhaltensweisen der vegetarisch lebenden Mitmenschen. »Ovo-Vegetarier« beispielsweise verzichten zusätzlich zum Fleisch und Fisch auf Milchprodukte, essen jedoch Eier. »Lakto-Vegetarier« dagegen verzichten auf Fleisch, Fisch und Eier, konsumieren aber Milchprodukte. Sogenannte Pescetarier essen zwar ebenfalls kein Fleisch – Fisch kommt jedoch gelegentlich auf den Teller.

Die wohl strengste und auch bekannteste Art des Vegetarismus ist der Veganismus. Die vegane Ernährung zeichnet sich dadurch aus, gänzlich ohne tierische Produkte auszukommen. Milch, Käse, Honig und Co. sind tabu, genau wie Kleidung aus Wolle oder Federbetten.



Die Rezepte in diesem Buch kombinieren pflanzliche Lebensmittel mit Eiern und Milch, sind also für Ovo-Lakto-Vegetarier bestens geeignet. Für alle, die auf Milch und Milchprodukte verzichten möchten, gibt es mittlerweile eine große Auswahl an pflanzlichen Alternativen, wie Mandeldrink oder Sojajoghurt usw. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Zutaten gegen eine ähnliche Variante auszutauschen.

Beantworte dir die Frage: Auf welche Art und Weise möchtest du dich vegetarisch ernähren?

Notizen zum Veggie-Tag:



Rezepttipps für heute:

Frühstück:
Haferflocken-Waffeln
S. 86



Mittagessen:
Blumenkohl in Käsesoße
S. 137



Abendessen:
Kerniges Brot, mit ½ Avocado bestrichen, Salz,
Pfeffer, Tomaten (1–2 Scheiben Brot pro Person)
S. 176



Snack:
Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
(2–3 Stück pro Person)
S. 172

