

# GLOW

*your life*

Ernährungsberatung mit 

*Vegan Start*

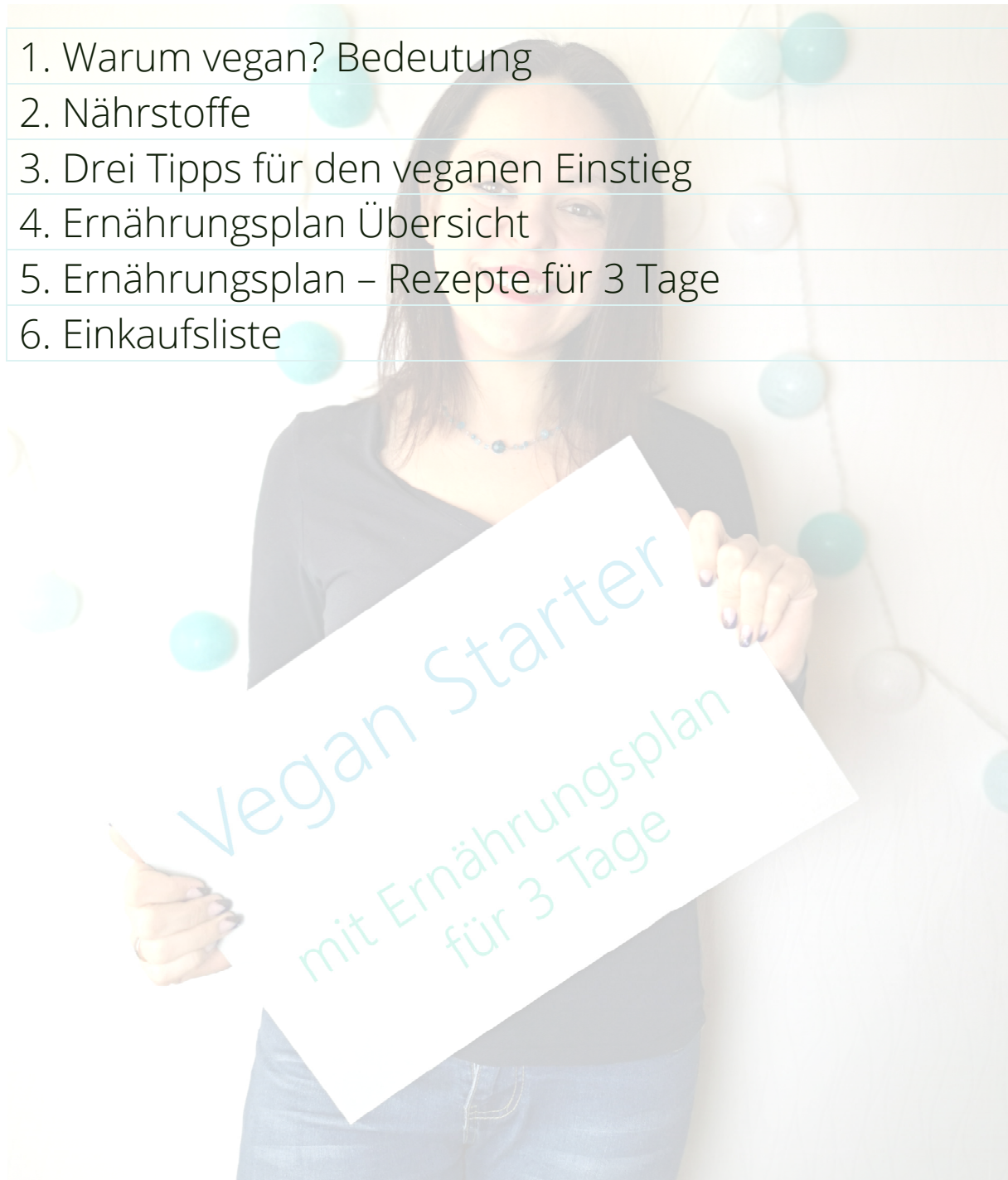
Dein 3 Tages  
mini Kurs

*Nadine* Wester-Ebbinghaus

Ernährungsberaterin mit 

## Inhalt:

1. Warum vegan? Bedeutung
2. Nährstoffe
3. Drei Tipps für den veganen Einstieg
4. Ernährungsplan Übersicht
5. Ernährungsplan – Rezepte für 3 Tage
6. Einkaufsliste



# was bedeutet vegan und warum vegan

## Vegan / Veganer / Veganismus

Beschreibt eine Lebens- oder mindestens die Ernährungsweise.

Veganer / vegan lebende Menschen essen keinerlei Produkte tierischen Ursprungs.

Beim veganen Lebensstil kommt je nach Ausprägung hinzu, keine tierische Kleidung zu tragen, sowie Kosmetikprodukte, Reinigungsmittel etc. zu nutzen die ohne tierische Inhaltsstoffe auskommen, oder sogar tierversuchsfrei sind.

Kurz zusammengefasst: **meiden** Veganer, je nach Ausprägung, alle Produkte mit tierischen Bestandteilen.

## Warum vegan?

Es gibt 5 Hauptgründe warum jemand vegan lebt.

1. Gesundheit (Gewichtsreduktion, Lebensmittelunverträglichkeiten, Vermeidung von Krankheiten)
2. Ethik (Werte, Mitgefühl, Vermeidung von Tierleid)
3. ökologische Gründe (Umwelt- / Klimaschutz)
4. Religiöse Gründe (z.B. Buddhismus)
5. soziale Gründe (soziale Gerechtigkeit, mehr Menschen können ernährt werden)

Bei den meisten sind es wohl mehrere der genannten Gründe, die zutreffen.

## 10 Fakten zu „Warum vegan“

1. um einen Liter Kuhmilch zu produzieren benötigt man im Durchschnitt 1020 Liter Wasser (= 8,5 volle Badewannen)
2. 50% der landwirtschaftlichen Emissionen stammen aus der „Nutz“tierhaltung
3. In Deutschland werden jährlich 1700 Tonnen Antibiotika in der „Nutz“tierhaltung eingesetzt (ca. 7x so viel wie in Krankenhäusern)
4. Der Konsum von rotem Fleisch steht lt. Studien in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs, z. B. Darmkrebs
5. Landwirtschaftliche „Nutz“tierhaltungsflächen sind für 91% der Abholzung des Amazonas Regenwaldes verantwortlich
6. 80% der weltweiten Fischbestände sind schon jetzt vollständig überfischt und ausgebeutet
7. Der Umstieg auf eine vegane Ernährung kann das Risiko bestimmter Krankheiten senken, sogar manche Krankheiten reversieren (Herz- / Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ2, Bluthochdruck)
8. Circa 45.000.000 (Millionen) männliche Küken werden jährlich, allein in Deutschland, nach dem Schlüpfen geschreddert. Deutschland ist hier nicht einmal der größte Erzeuger an Eiern für Verbraucher und die Lebensmittelindustrie.
9. Cholesterin aus tierischen Lebensmitteln sind die Hauptursache für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Beide sind Todesursache Nummer eins in Deutschland
10. ca. 72 Milliarden Tiere (ohne Meerestiere) werden jährlich weltweit von Menschen getötet (etwa 150 Milliarden mit Fischen/Meerestieren)  
Dies entspricht 4756 getöteten Tieren pro Sekunde.  
Hiermit nicht eingeschlossen sind:
  - Tiere die aufgrund von Krankheiten verenden
  - „Beifang“ Beifangrate liegt laut WWF bei etwa 50%.  
38,5 Millionen Tonnen Meerestiere Beifang, bei 80 Millionen Tonnen tatsächlich „erwünschter“ Meerestiere, pro Jahr

Heute gibt es eine kurze Übersicht aller nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) angegebenen kritischen Nährstoffe in der veganen Ernährung.

Schon jetzt sei jedoch dazu gesagt, dass alle dieser Nährstoffe individuell auf jede Person und deren Essgewohnheiten betrachtet werden sollte.

Auch bei einer Mischkost kann ein Mangel der genannten Nährstoffe auftreten.

Die Auflistung ist hier von **kritisch** nach **weniger kritisch** sortiert.

Vitamin B12
Vitamin D
Jod
Omega 3
Zink
Selen
Kalzium
Eisen
Vitamin B2
Protein

Bei den Nährwerten (ab Jod) ist folgendes zu sagen:

1. Wenn man plant seine Ernährung umzustellen, sollte man seinen Hausarzt alle Blutwerte checken lassen, um auszuschließen das schon vorher ein Mangel an einem oder mehrerer o. g. Nährstoffe besteht.
2. Wenn man sicher sein möchte, dass man seine Nährstoffe bedarfsgerecht deckt, ist es ratsam gerade zu Beginn, in eine Beratung bei qualifizierten Ernährungsberatern/innen zu gehen.
3. **Das Wichtigste** ist jedoch immer, dass die Ernährung Spaß macht, schmeckt, ausgewogen und vor allem bekömmlich ist.

Zu den Vitaminen B12 und D habe ich dir hier Informationen aus meinem Blog verlinkt, der dir erste wichtige Infos zusammenfasst.

[Vitamin B12](#)

[Vitamin D](#)

## 1. Informiere dich - richtig!

Im Internet findet man immer wieder falsche oder widersprüchliche Aussagen zum Thema „vegan“.

Es ist **wichtig** sich dadurch nicht verunsichern zu lassen, sondern Informationen von qualifizierten Quellen zu beziehen.

So können die größten Unsicherheiten und Mythen schnell und kompetent aus dem Weg geräumt werden.

## 2. Einfach mal im Restaurant ein veganes Gericht bestellen

Die einfachste Art die vegane Ernährung auszuprobieren, ohne zuhause direkt etwas zu ändern, ist es, im Restaurant sein Gericht vegan zu bestellen.

Es gibt mittlerweile in fast jedem Restaurant die Möglichkeit ein veganes Gericht, oder ein vegetarisches Gericht der Karte vegan zu bestellen, was für dich mit wenig Aufwand verbunden ist.

## 3. Experimentierfreudig werden

Trau dich und kaufe beim nächsten Mal (vegane) Lebensmittel, die du vorher noch nicht gegessen hast und probiere etwas Neues aus.

Am Einfachsten wäre hier wohl Obst oder Gemüse zu wählen welches du noch nicht gegessen hast.

Hier noch ein Tipp dazu – Blogs, Instagram, Facebook oder Pinterest bieten eine sehr gute Inspirationsquelle für neue Rezepte.

Mich findest du auch auf all diesen Social-Media Plattformen und natürlich auf [glowyourlife.de](http://glowyourlife.de)

Facebook: [Nadine Glowyourlife Wester-Ebbinghaus](#)

Instagram: [nadine\\_glowyourlife](#)

Pinterest: [GLOW\\_your\\_life](#)

# 3 Tages Ernährungsplan vegan Start

## Tag 1

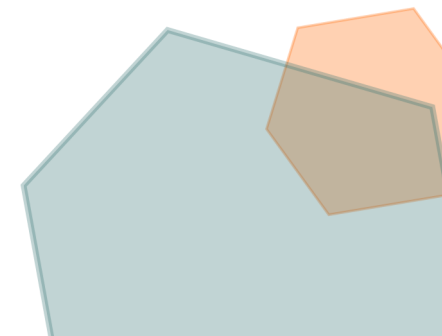
Frühstück:	Mittag:	Abends:
Overnight Oats - Banane mit Zimt	gesunde Wraps mit Rohkost + Hummus	Gemüse mit Reis aus dem Wok

## Tag 2

Frühstück:	Mittag:	Abends:
Overnight Oats - Birne+Heidelbeer Joghurt	TexMex Schichtsalat im Glas	Spaghetti + Tofu Bolognese

## Tag 3

Frühstück:	Mittag:	Abends:
Overnight Oats - Schoko Banane	gebackene Süßkartoffel mit Kräuterdipp	Bratkartoffelpfanne





# 3 Tages Ernährungsplan vegan Start

Tag 1			
<b>Frühstück:</b>		<b>Mittag:</b>	
Overnight Oats - Banane mit Zimt		gesunde Wraps mit Rohkost + Hummus	
<b>Abends:</b>			
Gemüse mit Reis aus dem Wok			
Zutaten:		Zutaten:	
50g	Haferflocken	2	Wraps
150ml	Hafermilch	1	kleine Gurke
1	Banane	1	Tomate
½ TL	Zimt	1	Möhre
20g	Cashewkerne	1	Romanaherz (Salat)
		½	Paprika
		50g	Kichererbsen
		½	Limette
		2TL	Tahini (Sesampaste)
Zutaten:		Zutaten:	
100g	Reis	100g	Reis
1	Möhre	1	Möhre
100g	Zucchini	100g	Zucchini
50g	Aubergine	50g	Aubergine
50g	Sojasprossen	50g	Sojasprossen
100g	geräucherter Tofu	100g	geräucherter Tofu
½	Paprika	½	Paprika
2EL	Sojasauce	2EL	Sojasauce
Zubereitung:		Zubereitung:	
<p>1. Haferflocken mit der Hafermilch und Zimt in einem verschließbaren Glas gut vermengen.</p> <p>2. Banane in kleine Stücke schneiden und mit den Cashewkernen oben auf die Haferflocken geben.</p>		<p>1. Gemüse nach eigenem Geschmack klein schneiden (ich mag gerne unterschiedliche Formen – Streifen, Würfel, Scheiben)</p> <p>2. Kichererbsen, Tahini, Limette in einer Küchenmaschine zu Hummus pürieren – ggf. etwas Wasser hinzugeben, wenn es zu fest ist.</p> <p>3. Das Hummus noch mit Salz und Pfeffer abschmecken</p> <p>4. Wrap mit allen Zutaten belegen</p>	
		Zubereitung:	
		<p>1. Reis kochen</p> <p>2. Gemüse würfeln und zur Seite stellen</p> <p>3. den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl kross anbraten</p> <p>4. Das Gemüse, ohne Sojasprossen, in einem Wok (oder einer Pfanne) mit etwas Öl anbraten</p> <p>5. Die Sojasprossen mit dem Tofu und dem Reis unter das Gemüse heben und mit Sojasauce ablöschen</p> <p>6. noch mit etwas Pfeffer und Paprika würzen (optional gerne auch noch Kurkuma)</p>	

# 3 Tages Ernährungsplan vegan Start

Tag 2					
<b>Frühstück:</b>		<b>Mittag:</b>		<b>Abends:</b>	
Overnight Oats - Birne+Heidelbeer Joghurt		TexMex Schichtsalat im Glas		Spaghetti + Tofu Bolognese	
Zutaten:		Zutaten:		Zutaten:	
50g	Haferflocken	1	Romanaherz (Salat)	100g	Tofu Natur
150ml	Hafermilch	3	Kartoffeln (vorgekocht)	½	Zwiebel
50g	Heidelbeeren	2	kleine Tomaten	25g	Tomatenmark
1	kleine Birne	1	kleine Gurke	50 ml	Rotwein
100g	Sojajoghurt ohne Zucker	25g	Mais aus der Dose	200g	Pizzatomaten
10g	Leinsamen (geschrotet)	25g	Kidneybohnen	½ Zehe	Knoblauch
		¼	rote Zwiebel	125g	Hartweizengrieß Spaghetti
		30g	Salsa Sauce		Hefeflocken nach belieben
			Nachos		

<b>Zubereitung:</b>	<b>Zubereitung:</b>	<b>Zubereitung:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haferflocken mit der Hafermilch und den Leinsamen vermengen</li> <li>2. Die Birne klein schneiden und auf den Haferflocken verteilen</li> <li>3. Den Joghurt mit den Heidelbeeren vermengen und oben auf die Birnen geben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. alle Zutaten klein schneiden (in Scheiben klappt zum Schichten sehr gut)</li> <li>2. die Zwiebel feim würfeln und in die Salsa mischen</li> <li>3. Nach gleicher Reihenfolge wie oben die Zutaten aufgelistet sind (von oben nach unten) in einem verschließbaren Glas Schichten (nur wenn du es mitnehmen möchtest, sonst ist eine Schüssel ohne Deckel natürlich auch gut 😊)</li> </ol>	<p>Die genaue Zubereitung findest du hier: <a href="#">Spaghetti Tofu Bolognese</a></p>

# 3 Tages Ernährungsplan vegan Start

Tag 3			
<b>Frühstück:</b>		<b>Mittag:</b>	<b>Abends:</b>
Overnight Oats - Schoko Banane		gebackene Süßkartoffel mit Kräuterdipp	Bratkartoffelpfanne
Zutaten:		Zutaten:	Zutaten:
50g	Haferflocken	1	Süßkartoffel
150ml	Hafermilch	100g	veganer Quark (Bsp. SimplyV) oder Sojajoghurt Natur ohne Zucker
1	Banane	2EL	Kräutermix (TK)
2 TL	Backkakao	1 Zehe	Knoblauch (optional)
20g	Schokoraspeln (Zartbitter)		
1EL	Mandelmus (optional)		
Zubereitung:		Zubereitung:	Zubereitung:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haferflocken mit der Hafermilch und dem Backkakao vermengen</li> <li>2. Die Banane klein schneiden und oben drauf verteilen</li> <li>3. die Schokoraspeln als Topping auf die Bananen geben und optional mit einem EL Mandelmus abrunden</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Süßkartoffel im Ofen backen (je nach Größe der Kartoffel bei 170Grad Heißluft – 40-70Minuten. Einfach rein stechen und schauen ob sie weich ist 😊)</li> <li>2. Quark oder Joghurt mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen – optional noch eine Knoblauchzehe hinzupressen.</li> <li>3. Kartoffel aufschneiden und mit dem Kräuterquark genießen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartoffeln vorkochen und am besten etwas abkühlen lassen.</li> <li>2. Tofu gut ausdrücken mit einem Tuch, so dass das Wasser rauskommt. Dann in einer Pfanne kross mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen - beiseitestellen</li> <li>3. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit etwas Öl anbraten.</li> <li>3. Rosenkohl halbieren, Zwiebeln fein würfeln, und ebenfalls mit anbraten</li> <li>5. Paprika fein würfeln, Tomaten halbieren und zum Schluss mit dem angebratenen Tofu zusammen in die Pfanne geben und alles gut vermengen</li> <li>6. mit Paprikaflocken würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ol>

# Einkaufsliste vegan Start

Frühstück		Mittag		Abends	
150g	Haferflocken	2	Wraps	100g	Reis
450ml	Hafermilch	2	kleine Gurke	1	Möhre
2	Bananen	3	Tomaten (2 davon nicht so groß)	100g	Zucchini
½ TL	Zimt	1	Möhre	50g	Aubergine
20g	Cashewkerne	2	Romanaherz (Salat)	50g	Sojasprossen
50g	Heidelbeeren	½	Paprika	100g	geräucherter Tofu
1	kleine Birne	50g	Kichererbsen	1	Paprika
100g	Sojajoghurt ohne Zucker	½	Limette	2EL	Sojasauce
10g	Leinsamen (geschrotet)	2TL	Tahini (Sesampaste)	250g	Tofu Natur
2 TL	Backkakao	3	Kartoffeln (vorgekocht)	1	Zwiebel
20g	Schokoraspeln (Zartbitter)	25g	Mais aus der Dose	25g	Tomatenmark
1EL	Mandelmus (optional)	25g	Kidneybohnen	50 ml	Rotwein
		¼	rote Zwiebel	200g	Pizzatomaten
		30g	Salsa Sauce		½ Zehe
			Nachos	125g	Hartweizengrieß Spaghetti
		1	Süßkartoffel		Hefeflocken nach belieben
		100g	veganer Quark (Bsp. Simply V) oder Sojajoghurt Natur ohne Zucker	4	mittelgroße Kartoffeln (vorkochen)
		2EL	Kräutermix (TK)	6	Rosenkohlköpfe (halb gar vorkochen)
				5	Cocktailtomaten

