

Vegetarisch essen



Für Vegetarier gelten die gleichen Empfehlungen wie bei der gemischten Kost. Um sich bedarfsdeckend und gesundheitsfördernd zu ernähren, sollten Sie ...

- abwechslungsreich essen, das heisst aus allen Stufen der Ernährungspyramide.
- saisonale Lebensmittel verwenden, bevorzugt aus der Region.
- selbst kochen mit möglichst unverarbeiteten Produkten.

Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, sollte diese Lebensmittel durch andere Eiweissquellen wie Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte ersetzen.

Wenn auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, können einige Nährstoffe in der Versorgung kritisch werden. Durch eine gute Lebensmittelauswahl können sie ausreichend zugeführt werden.

Nährstoff	Lebensmittelbeispiele
Eiweiss	Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Getreide (z.B. Hafer, Buchweizen, Wildreis, Hirse), Kartoffeln, Nüsse
Vitamin B ₁₂	Eier, Milchprodukte
Vitamin D	Pilze, Eier, Butter, Milchprodukte
Eisen	Eier, Hülsenfrüchte, Sesam, Weizenkeime, Hirseflocken, Nüsse, Vollkornmehl, Spinat, Fenchel, Mangold, Schwarzwurzeln
Zink	Roggenkeime, Weizenkeime, Nüsse, Kerne, Haferflocken, Weizenvollkorn, Linsen, Käse, Milchprodukte, Eier
Selen	Eier, Milch, Brot, Gemüse, Kartoffeln, Früchte
n-3-Fettsäuren	Rapsöl, Leinöl, Baumnüsse



Ausgewogen essen und trinken! Die Ernährungspyramide zeigt, wie es geht. Besuchen Sie uns auf:

www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



swissmilk