

Kompaktes Wissen

Vorwort 7

Einleitung 8

Der vegane Ernährungsteller 11

Die Bestandteile einer ausgewogenen veganen Ernährung

Warenkunde 27

Wissenswertes über Öle, Essige, Gewürze und Süßungsmittel

Ernährungstipps 47

Nikos 10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung

Praxistipps und Rezeptbaukasten 83

Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik

Diese Zeichen zeigen Euch, ob die Zubereitung eines Rezepts kurz 🕒🕒, mittel 🕒🕒🕒 oder eher lang 🕒🕒🕒 ist.

Bei jedem Rezept sind die Nährwerte angegeben.
Dabei steht KH für Kohlenhydrate, ALA für Alpha-Linolensäure, B2 für Vitamin B2 und RÄ für Retinol-Äquivalent.