

## VEGANER EINKAUFSGUIDE

---

### BASICS

---

- Brot, Brötchen, vegane Backwaren
- frisches Obst, Gemüse, Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Erbsen)
- Pasta (z. B. Spaghetti, vegane Gnocchi)
- Reis und anderes (Pseudo-)Getreide (z. B. Buchweizen, Quinoa)
- Tofu
- pflanzliche Margarine und Öle
- pflanzliche Milchalternative (z. B. Hafer- oder Sojadrink)
- pflanzlicher Joghurt (z. B. auf Soja- oder Mandelbasis)
- pflanzliche Sahnealternative (z. B. auf Hafer- oder Sojabasis), Kokosmilch
- Cornflakes, Haferflocken, Müsli
- Vitamin B12 Supplement

---

### FÜRS BROT

---

- Hummus
- Avocado
- herzhafte Aufstriche
- süße Aufstriche (z. B. Marmelade, Nussmus, Schoko-Aufstrich)
- Wurst- und Käsealternativen

---

### FÜR ZWISCHENDURCH

---

- Nüsse
- proteinreiche Snacks von Nutri-Plus
- veganes Fruchtgummi
- Popcorn
- vegane Schokolade
- Chips
- Eis (auf Wasser- oder Pflanzenbasis)

---

### WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

---

- "Notfall"-Konserven (z. B. Chili sin Carne, Linsensuppe)
- Nutri-Plus Pancakes
- Fertiger Pizza- und Flammkuchenteig
- TK-Gemüsemischungen
- Fleischersatz (z. B. Burger, Würstchen)
- vegane Fertig-Salate aus der Kühltheke (z. B. Kraut- oder Bulgursalat)

---

### SAUCEN UND WÜRZMITTEL

---

- Tomatenmark
- Sojasoße
- vegane Mayonnaise, Ketchup, Senf
- vegane Saucen von Nutri-Plus

