

NEW YEAR

NEW ME

WOCHE 1
2.1. - 8.1.2023
Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY 

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE

WOCHE 1



ESSIG, ÖL & SAUCEN

1 Balsamico Essig (mind. 100 ml)
1 EL Apfelessig
1 BBQ Sauce (mind. 100 ml)
1 Curry-Paste (mind. 110 g)
1 Glas Erdnussmus (cremig)
1 Portion Ketchup
1 Margarine (vegan)
1 Olivenöl oder neutrales Öl
1 Päckchen „Meine vegane Käshew Sauce“ (z. B. von Biovegan)
1 Portion Senf
1 Sojasauce (mind. 100 ml)
1 Sriracha Sauce
1 Zitronensaft (mind. 125 ml)

PROTEINE

1 Dose neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 Dose oder 6 Sachets á 30 g veganes Protein (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

OBST & GEMÜSE

5 Äpfel
2 Avocados
6 Bananen
100 g Blaubeeren (frisch)
1 Blattsalat (klein)
1 Blumenkohl (klein)
4 Frühlingszwiebeln
1 Gurke
1 großes Stück Ingwer
2 Kartoffeln (ca. 200 g)
1 Knoblauch
100 g Mango (frisch)
6 Möhren
3 Paprika
11 Radieschen
100 g Tomaten
3-4 Zucchini (680 g)
1 Netz Zwiebeln (ca. 5 Stück)

TROCKENOBST

4 Datteln
15 g Kokosflocken
15 g Rosinen

TIEFKÜHLPRODUKTE

150 g Blattspinat (TK)
200 g Edamame (TK)

ERSATZPRODUKTE

60 ml Soja Cuisine
2 l Sojadrink (ungesüßt)
100 g Sojajoghurt
250 g Sojaskyr

1 ½ Blöcke Räuchertofu (267 g)
1 Block Naturtofu (200 g)

KONSERVEN/GLAS

1 Glas Gewürzgurken
2 Gläser Kichererbsen (440 g)
1 Glas Kidneybohnen (360 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)

TROCKENPRODUKTE

20 g Amaranth (gepufft)
1 Päckchen Backpulver
150 g Berglinsen
320 g Chia Samen
410 g Dinkelmehl
1 EL Gemüsebrühe
140 g Haferflocken
2 EL Hefeflocken
100 g Kichererbsenmehl
1 Päckchen Mein Rührei-Ersatz (z. B. von Biovegan)
100 g Mie-Nudeln
1 TL Natron
200 g Quinoa
3 Vollkorn-Wraps
1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

BACKWAREN

2 Proteinbrötchen
2 Vollkornbrötchen

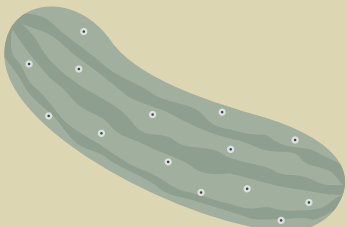
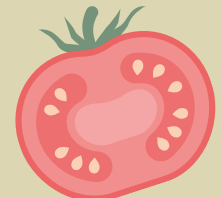
SÜßUNGSMITTEL

1 Flasche Ahornsirup
1 Packung Erythrit
1 Päckchen Vanillezucker

KRÄUTER & GEWÜRZE

Currypulver
Kala Namak Salz
Kurkuma
Liebstöckel
Majoran
Muskat
Paprikapulver (geräuchert)
Paprikapulver
Pfeffer
Salz
Zimt

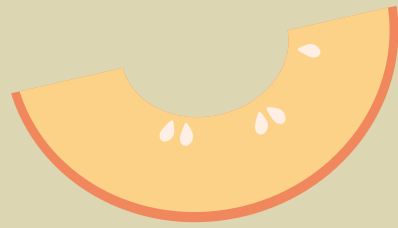
1 kleines Bund frisches Basilikum
1 kleines Bund frische Petersilie



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 1



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Berry Chiapudding	Quinoa Salat	Vollkornbrötchen mit Lebensvurst	Bananen-Protein Smoothie
DI	Frühstücksmuffins	Quinoa Salat	Zucchini Suppe mit Proteinbrötchen	Apfelspalten mit Erdnussmus
MI	Proteinbrötchen mit Lebensvurst	Gebratene Asia Nudeln	Zucchini Suppe mit Wrap-Nachos	-
DO	Protein Porridge	Burger Wraps	BBQ Cauliflower Wings	-
FR	Tropische Amaranth Bowl	Linsensalat	Herzhaftes Protein Porridge	Protein Green Smoothie
SA	Bratapfel Porridge	Linsensalat	Kichererbsen Curry	Frühstücksmuffin
SO	Vegane Protein Pancakes	Kichererbsen Curry	Rührtofu Pfännchen	Protein Shake

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, orangenen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



MO 2.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BERRY CHIAPUDDING



Nährwerte pro Portion

Kcal: 463
Kohlenhydrate: 5,5 g
Fett: 24,5 g
Eiweiß: 40 g

Zutaten

5 EL Chiasamen
100 g Sojajoghurt
150 ml Sojadrink ungesüßt
25 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Strawberry
oder Bourbon Vanilla)
Süße nach Bedarf
(z. B. mit Erythrit oder Ahornsirup)
50 g frische Blaubeeren



Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die frischen Beeren miteinander verrühren und stehen lassen.
2. Nach 5 Minuten noch mal rühren, dann für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Mit frischen Beeren toppen und genießen!



Mo 2.1.2023 - MITTAGESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

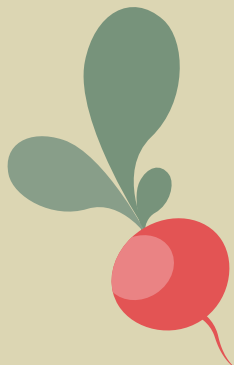
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Dienstag.



Mo 2.1.2023 - ABENDESSEN

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 388

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 11 g

Eiweiß: 19 g

Zutaten

1 Vollkornbrötchen

3-4 Radieschen

Für den Aufstrich

(ca. 6 Portionen)

30 g vegane Margarine

1 Zwiebel

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)

1 Glas Kidneybohnen (ca. 360 g)

1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g)

2 TL Senf

1,5 TL Salz

Etwas Pfeffer

2 TL gehackte Petersilie

1 TL gehackter Majoran

½ TL gehackter Liebstöckel

Zubereitung

1. Die Zwiebeln würfeln und mit der Margarine in einem mittelgroßen Topf gut anschwitzen, bis diese ganz weich sind. Den Topf vom Herd nehmen, den Tofu grob zerkleinern und hinzufügen.
2. Kidneybohnen und Kichererbsen abschütten und mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab mixen – nicht zu fein, es ist in Ordnung, wenn noch ein paar grobe Stückchen übrigbleiben. Nun die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren.
3. Die Lebensvurst direkt in die Gläser der Bohnen und Kichererbsen füllen. So hält sie im Kühlschrank ca. 1 Woche. Den Inhalt des zweiten Glases kannst du auch problemlos einfrieren.
4. Nun das Brötchen aufschneiden, mit der Lebensvurst bestreichen, mit Radieschenscheiben garnieren und genießen.

Mo 2.1.2023 - SNACK

BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 8 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)

1 reife Banane

300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



DI 3.1.2023 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 10 Muffins einfach einfrieren und dann nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Ein Muffin ist auch dein Snack am Samstag.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



DI 3.1.2023 - MITTAGESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

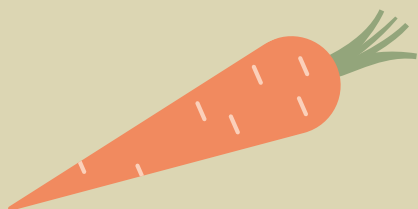
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Den Quinoa Salat hattest du bereits am Montag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet!
Die zweite Portion vom Montag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal umrühren und genießen.



VEGANUARY 

DI 3.1.2023 - ABENDESSEN

ZUCCHINI SUPPE MIT PROTEINBRÖTCHEN

Nährwerte pro Portion

Kcal: 494,6

Kohlenhydrate: 61 g

Fett: 13 g

Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini (400 g)

2 mittelgroße Kartoffeln (200 g)

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL neutrales Öl zum Braten

350 ml Gemüsebrühe

Spritzer Zitronensaft

20 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

60 ml Soja Cuisine

60 ml Sojadrink ungesüßt

2 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Proteinbrötchen als Beilage



Zubereitung

1. Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten. Dann Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls wenige Minuten mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen.
2. Wenn das Gemüse weich ist, die Soja Cuisine, Sojadrink, Hefeflocken, Kürbiskernprotein hinzufügen und pürieren.
3. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

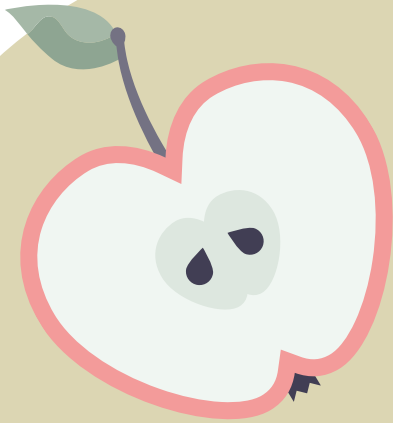
* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Mittwoch.



VEGANUARY 

DI 3.1.2023 - SNACK

APFELSPALTEN MIT ERDNUSSMUS



Nährwerte pro Portion

Kcal: 213
Kohlenhydrate: 21 g
Fett: 10,7 g
Eiweiß: 4,9 g

Zutaten

1 Apfel
1 EL Erdnussmus



Zubereitung

1. Den Apfel in Spalten schneiden, in das Erdnussmus dippen.
2. Genießen.

MI 4.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEINBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 452

Kohlenhydrate: 62,7 g

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 20,8 g

Zutaten

1 Proteinbrötchen

1 Portion Lebensvurst
(bereits am Tag 1 zubereitet)

1 Apfel



Zubereitung

1. Das Brötchen aufschneiden und mit Lebensvurst bestreichen.
2. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Genießen.



MI 4.1.2023 - MITTAGESSEN

GEBRATENE ASIA NUDELN



Nährwert pro Portion

Kcal: 680

Kohlenhydrate: 103,6 g

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 25,8 g

Zutaten

1 Pck. Mein Rührei-Ersatz
(z. B. von Biovegan)

125 ml kaltes Wasser

100 g Mie-Nudeln

1 Möhre

1 Paprika

50 g Edamame

Etwas Sojasauce zum Würzen

Etwas Öl zum Anbraten

Frühlingszwiebeln

Sriracha Sauce

Zubereitung

1. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Gemüse dazugeben und anschwitzen.
3. Mein Rührei-Ersatz mit 125 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse und die Nudeln zum Gemüse geben und unter Rühren bis zum gewünschten Bräunungsgrad anbraten.
4. Zum Schluss mit Sojasauce abschmecken, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und Sriracha Sauce toppen.



VEGANUARY 

MI 4.1.2023 - ABENDESSEN

ZUCCHINI SUPPE MIT WRAP-NACHOS

Nährwert pro Portion

Kcal: 605

Kohlenhydrate: 63,4 g

Fett: 24,75 g

Eiweiß: 23,6 g

Zutaten (Wrap-Nachos)

1 (Vollkorn)Wrap

Etwas Öl zum Bepinseln

Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl



Zubereitung

Hinweis: Die Zucchini Suppe hast du bereits am Dienstag vorbereitet. Wärme sie vor dem Verzehr noch mal kurz in einem Topf oder der Mikrowelle auf.

1. Für die Wrap-Nachos den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
2. Den Wrap in 8 „Pizzastücke“ schneiden und einzeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Mit ein wenig Öl dünn bepinseln/besprühen. Dann mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen.
3. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad für 5 bis 10 Minuten backen. Die knusprigen Wrap-Nachos mit der Zucchini Suppe genießen.

Tipp: Die übrigen Wraps kannst du super einfrieren und dann portionsweise nach Bedarf auftauen.



VEGANUARY 

DO 5.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 507
Kohlenhydrate: 61,4 g
Fett: 12,3 g
Eiweiß: 30,6 g

Zutaten

40 g Haferflocken
200 ml Sojadrink ungesüßt
20 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon Vanilla)
1 TL Ahornsirup
1 Banane
1 EL Erdnussmus

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen.
2. Dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.
3. Anschließend den Porridge in eine Schüssel füllen. Die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Erdnussmus als Topping auf den Porridge geben.



DO 5.1.2023 - MITTAGESSEN

BURGER WRAPS



Nährwert pro Portion

Kcal: 544

Kohlenhydrate: 50,4 g

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 21,2 g

Zutaten

2 (Vollkorn)Wraps

1/3 Block Räuchertofu (ca. 67 g)

Einige Tomaten & Salatblätter

1 Avocado

Sauce nach Wahl

(z. B. Meine vegane Käshew Sauce von Biovegan oder Ketchup & Senf)

Gewürzgerken

Zubereitung

1. Für die veganen Wraps zuerst die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Beides nach Geschmack salzen und pfeffern.
2. Den Räuchertofu in Scheiben oder Würfeln schneiden und in einer Pfanne anbraten.
3. Den Wrap flach auslegen und an einer Seite von der Mitte bis zum Rand einschneiden – so lässt er sich gut falten. Alle Zutaten auf die Viertel verteilen. Jetzt kann der vegane Wrap gefaltet werden: Das erste Viertel um falten, dann nach rechts falten und auf das nächste Viertel legen. Den Wrap erneut umklappen. Wer mag, kann die Burger Wraps noch mal kurz von beiden Seiten in der Pfanne anrösten.

DO 5.1.2023 - ABENDESSEN

BBQ CAULIFLOWER WINGS



Nährwert pro Portion

Kcal: 672

Kohlenhydrate: 88,1 g

Fett: 10,6 g

Eiweiß: 37,8 g

Zutaten

1 kleiner oder ½ großer Blumenkohl (500 g)

175 ml Sojadrink ungesüßt

100 g Kichererbsenmehl

Gewürze: Geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

100 ml BBQ-Soße

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch hacken oder pressen und mit dem Kichererbsenmehl, Sojadrink und den Gewürzen anrühren. Es sollte eine ähnliche Konsistenz wie Pfannkuchen-Teig haben. Ist der Teig zu dick, etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
3. Blumenkohlröschen abtrennen (ca. Chickenwing-Größe) und dann einzeln durch den Teig ziehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 25 Minuten backen, bis die Wings eine goldene Farbe angenommen haben.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Soße bestreichen (nicht sparsam!). Die Cauliflower Wings noch mal für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.



VEGANUARY 

FR 6.1.2023 - FRÜHSTÜCK

TROPISCHE AMARANTH BOWL



Nährwert pro Portion

Kcal: 485

Kohlenhydrate: 37 g

Fett: 21 g

Eiweiß: 31 g

Zutaten

250 g Sojaskyr

20 g gepuffter Amaranth

1 EL (10 g) Ahornsirup

15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean)

100 g Mango

15 g Kokosflocken

Zubereitung

1. Den Sojaskyr mit dem Amaranth und dem Proteinpulver verrühren. Mango in Stücke schneiden und dazu geben.
2. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend auf der Bowl verteilen. Die Bowl mit Ahornsirup toppen und genießen.



FR 6.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENSALAT*



Nährwert pro Portion

Kcal: 652,5
Kohlenhydrate: 72,3 g
Fett: 25,3 g
Eiweiß: 24 g

Zutaten

150 g Berglinsen
½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)
3 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
3 - 4 Datteln
3 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
¼ TL Senf
½ TL Ahornsirup
Etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen in 300 ml Wasser ohne Salz 20 bis 30 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie hacken und die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein würfeln oder grob reiben.
3. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Ahornsirup gut verrühren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenfügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Samstag.



VEGANUARY 

FR 6.1.2023 - ABENDESSEN

HERZHAFTES PROTEIN PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 420

Kohlenhydrate: 34,4 g

Fett: 20,8 g

Eiweiß: 18,1 g

Zutaten

30 g Haferflocken

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

200 ml Wasser

1 kleine Zwiebel

1 geraspelte Möhre

1 EL Kichererbsen

½ Avocado

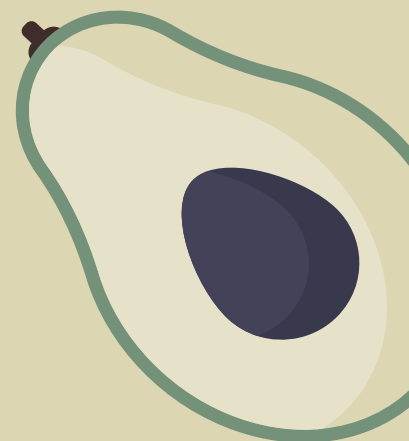
1 TL Paprikapulver

Nach Belieben: Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

1. Die Haferflocken zusammen mit den Gewürzen, dem Proteinpulver und Wasser in einen Topf geben.
2. Alles kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Haferflocken für 5 Minuten quellen lassen.
3. Anschließend die geraspelte Möhre unterrühren. Nun das Porridge mit den restlichen Zutaten toppen.

Hinweis: Die Toppings kannst du natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren.



VEGANUARY 

FR 6.1.2023 - SNACK

PROTEIN GREEN SMOOTHIE

Nährwert pro Portion

Kcal: 280

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 6 g

Eiweiß: 27 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)

100 g TK Blattspinat

1 Banane

150 ml Sojadrink ungesüßt

150 ml Wasser



Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.
2. In ein Glas umfüllen und genießen.



SA 7.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BRATAPFEL PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 439

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 9 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

40 g Haferflocken

200 ml Sojadrink ungesüßt

20 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

1 Apfel

½ TL Zimt

15 g Rosinen

Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)

Zubereitung

1. Apfel in kleine Stücke schneiden und mit einem Schuss Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Anrösten lassen, bis der Apfel etwas karamellisiert. Etwas Wasser, Rosinen und Zimt hinzufügen, und köcheln, bis der Apfel etwas weicher wird.
2. Haferflocken mit dem Sojadrink in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann das Proteinpulver unterrühren, eine Minute köcheln lassen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Bratäpfel auf den Porridge geben und genießen.



VEGANUARY 

SA 7.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENSALAT*



Nährwert pro Portion

Kcal: 652,5
Kohlenhydrate: 72,3 g
Fett: 25,3 g
Eiweiß: 24 g

Zutaten

150 g Berglinsen
½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)
3 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
3 - 4 Datteln
3 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
¼ TL Senf
½ TL Ahornsirup
Etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen in 300 ml Wasser ohne Salz 20 bis 30 Minuten oder nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie hacken und die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein würfeln oder grob reiben.
3. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Ahornsirup gut verrühren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenfügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* **Hinweis:** Den Quinoa Salat hattest du bereits am Montag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet!

Die zweite Portion vom Freitag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal umrühren und genießen.



VEGANUARY 

SA 7.1.2023 - ABENDESSEN

KICHERERBSEN CURRY*



Nährwert pro Portion

Kcal: 610
Kohlenhydrate: 25,3 g
Fett: 48,9 g
Eiweiß: 12 g

Zutaten

½ Zwiebel
2 g Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe (2 g)
1 Zucchini (280 g)
1 rote Paprika
1 kleine Möhre
50 g TK-Blattspinat
½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
1-2 TL gelbe Currypaste
1 TL Currypulver
2 EL Öl zum Anbraten (z. B. Kokosöl)
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spinat auftauen und ausdrücken. Zwiebel würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abgießen und abwaschen. Paprika, Möhre und Zucchini klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann die Möhre, Paprika und Zucchini hinzugeben und kurz mit anbraten. Nun die Currypaste und das Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen.
3. Das Ganze mit der Kokosmilch aufgießen, den Spinat und Sojasoße dazugeben und nach gewünschter Bissfestigkeit 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Zuletzt die Kichererbsen unterrühren und das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Stärke etwas andicken.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Sonntag.



VEGANUARY 

SA 7.1.2023 - SNACK FRÜHSTÜCKSMUFFIN*



Nährwerte pro Snack (1 Muffin)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Dienstag** zubereitet. Nimm den Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse ihn im Kühlschrank auftauen und backe ihn dann nochmal kurz auf.

* Rezept und Foto von Marie von [@the.rawberry](#)



So 8.1.2023 - FRÜHSTÜCK

VEGANE PROTEIN PANCAKES



Nährwert pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Soja Quark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Soja Quark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



SO 8.1.2023 - MITTAGESSEN

KICHERERBSEN CURRY*



Nährwert pro Portion

Kcal: 610

Kohlenhydrate: 25,3 g

Fett: 48,9 g

Eiweiß: 12 g

Zutaten

½ Zwiebel

2 g Ingwer

1 kleine Knoblauchzehe (2 g)

1 Zucchini (280 g)

1 rote Paprika

1 kleine Möhre

50 g TK-Blattspinat

½ Glas Kichererbsen (ca. 110 g)

400 ml Kokosmilch (1 Dose)

1-2 TL gelbe Currypaste

1 TL Currypulver

2 EL Öl zum Anbraten (z. B. Kokosöl)

1 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spinat auftauen und ausdrücken. Zwiebel würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abgießen und abwaschen. Paprika, Möhre und Zucchini klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann die Möhre, Paprika und Zucchini hinzugeben und kurz mit anbraten. Nun die Currypaste und das Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen.
3. Das Ganze mit der Kokosmilch aufgießen, den Spinat und Sojasoße dazugeben und nach gewünschter Bissfestigkeit 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Zuletzt die Kichererbsen unterrühren und das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Stärke etwas andicken.

* **Hinweis:** Den Kichererbsen Curry hattest du bereits am Samstag vorbereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet. Die zweite Portion vom Samstag 1-2 Stunden vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, noch mal kurz aufwärmen und genießen.



VEGANUARY 

SO 8.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am kommenden Montag. Den Rührtofu dann einfach noch kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen.



VEGANUARY 

So 8.1.2023 - SNACK

PROTEIN SHAKE

Nährwert pro Portion

Kcal: 224
Kohlenhydrate: 9,5 g
Fett: 8,7 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Protein Shake Tropical Ocean
oder PURYA! High Protein Shake Cocoa)
300 ml Sojadrink ungesüßt



Zubereitung

1. Proteinpulver mit dem Sojadrink mixen oder shaken.
2. Genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 – Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsafft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



VEGANUARY 

NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezept Frühstücksmuffins ertellt von
Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 8, 10, 12, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31 - PURYA GmbH
S. 9, 15, 16, 19 - Biovegan GmbH
S. 14, 27 - Marie Dorfschmidt von @therawberry
S. 14 - Adobestock / Brent Hofacker
S. 29 - Adobestock / vaaseenaa
Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

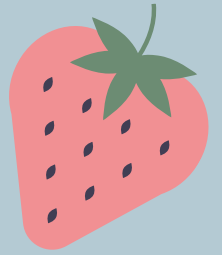
Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE*

WOCHE 2



* **Hinweis:** Wir haben hier alle Zutaten aufgelistet, die du für diese Woche benötigst – vielleicht hast du einiges davon auch schon zu Hause. Wenn du die Frühstücksmuffins von @therawberry und das Rührtofu in Woche 1 schon zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht noch mal einzukaufen.

OBST & GEMÜSE

3 Äpfel
½ Avocado
125 g Babyspinat
4 Bananen
50 g Blaubeeren
125 g Brokkoli (alternativ TK)
250 g Butternusskürbis
200 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 Granatapfel
2 Möhren
6 Knoblauchzehen
2 Mandarinen
100 g Mango
1 ½ Paprika
1 Zucchini
6 ½ Zwiebeln

TROCKENOBST

15 g Rosinen

KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

200 g Beerenmischung (TK)
½ Block Naturtofu (100g)
2 Blöcke Räuchertofu
60 ml Sojacuisine
1,2 l Sojadrink ungesüßt
40 g Sojagranulat
220 g Sojaquark
450 g Sojaskyr
500 g vegane Spätzle (frisch)
50 g vegane Streukäse-Alternative

KONSERVEN / GLAS

100 g Apfelmark
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
1 kleine Dose Mais (ca. 140 g)
80 g Oliven ohne Stein
150 ml passierte Tomaten
80 g Quinoa
1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
3 Dosen Tomaten, stückig

TROCKENPRODUKTE

20 g Amaranth (gepufft)
1 Pck. Backpulver
100 g Berglinsen
5 ½ EL Chia Samen
250 g Dinkelmehl
150 g Fusilli
40 g gemahlene Mandeln
1 TL geschrotete Leinsamen
145 g Haferflocken (fein)
15 g Haselnüsse (ganz)
2 ½ EL Hefeflocken
1 EL Kakaopulver
15 g Kokosflocken
10 g Kürbiskerne
215 g Weizenmehl
1 TL Natron
50 g Reis (150 g gekochter Reis)
50 g rote Linsen
15 g Sonnenblumenkerne
160 g Spaghetti
½ Pck. Trockenhefe
12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

BACKWAREN

1 Vollkornbrötchen

SÜßUNGSMITTEL

1 Flasche Ahornsirup
1 Pck. Vanillezucker

KRÄUTER & GEWÜRZE

etwas frischer Schnittlauch
1 Bund frische Petersilie
1 frisches Basilikum
2 EL Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Chiliflocken
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Kreuzkümmel
Kala Namak Salz
Oregano
Paprikapulver
Zimt

ESSIG, ÖL & SAUCEN

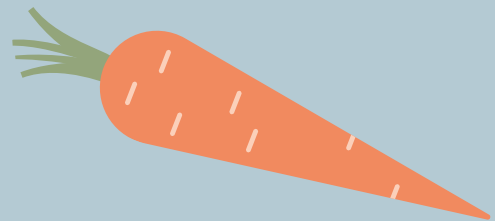
1 EL Apfelessig
ca. 100 g Erdnussmus (cremig)
70 g Margarine
ca. 180 ml Olivenöl oder neutrales Öl
etwas Senf, mittelscharf
½ EL Sojasauce
3 EL Tomatenmark
etwas Zitronensaft

PROTEINE

1 Dose neutrales veganes Protein
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 Dose oder 6 Sachets á 30 g veganes Protein
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

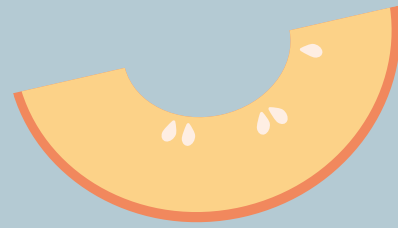
Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 2



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Tropische Amaranth Bowl	Cremige Onepot Pasta mit Räuchertofu	Rührtofu Pfännchen	Frühstücksmuffin
DI	Protein Bircher Müsli	Vegane Hackbällchen	Cremige Onepot Pasta mit Räuchertofu	Bananen-Protein Smoothie
MI	Apfel Protein Muffins	One-Pot-Quinoa Chili sin Carne	Vegane Hackbällchen	Apfelspalten mit Erdnussmus
DO	Berry Protein-Porridge	Kürbis-Protein Salat	Spätzle mit Sauerkraut und Räuchertofu	-
FR	Granatapfel Smoothie-Bowl	Linsenbratlinge mit veganem Kräuterquark	One-Pot-Quinoa Chili sin Carne	Apfel Protein Muffin
SA	Vegane Protein Pancakes	Spätzle mit Sauerkraut und Räuchertofu	Mini Protein Pizza	-
SO	Frühstücksmuffins	Mini Protein Pizza	Spaghetti mit Linsenbolognese	Protein Shake

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, grünen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



VEGANUARY 

Mo 9.1.2023 - FRÜHSTÜCK

TROPISCHE AMARANTH BOWL



Nährwert pro Portion

Kcal: 485

Kohlenhydrate: 37 g

Fett: 21 g

Eiweiß: 31 g

Zutaten

250 g Sojaskyr

20 g gepuffter Amaranth

1 EL (10 g) Ahornsirup

15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean)

100 g Mango

15 g Kokosflocken

Zubereitung

1. Den Sojaskyr mit dem Amaranth und dem Proteinpulver verrühren. Mango in Stücke schneiden und dazu geben.
2. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend auf der Bowl verteilen. Die Bowl mit Ahornsirup toppen und genießen.



Mo 9.1.2023 - MITTAGESSEN

CREMIGE ONEPOT PASTA MIT RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 487
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 16 g
Eiweiß: 22 g

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 Zucchini
1 Handvoll frisches Basilikum
150 g Fusilli
60 ml Sojacuisine
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer
1 EL Bratöl
1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig andünsten. Dann alle Zutaten, bis auf den Räuchertofu und das Basilikum hinzufügen. Alles aufkochen und ohne Deckel für ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
3. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten.
4. Wenn die Nudeln nach der Kochzeit gar sind, kann das geschnittene Basilikum und der Räuchertofu hinzugefügt und untergerührt werden. Jetzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Dienstag.



Mo 9.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU

PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion

(mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

½ Block Naturtofu (100 g)

50 ml Sojadrink ungesüßt

½ Paprika

½ kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer

1 TL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Wenn du den Rührtofu bereits am So in Woche 1 zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen und mit einem Vollkornbrötchen genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet für diejenigen, die erst in der 2. Woche mit der Challenge starten.



VEGANUARY 

Mo 9.1.2023 - SNACK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(1 Muffin)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

***Hinweis:** Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 11 Muffins einfrieren und nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins letzte Woche bereits zubereitet hast, kannst du 1 Muffin am Vorabend aus dem Kühlfach nehmen, ihn im Kühlschrank auftauen lassen und vor dem Verzehr noch mal kurz aufbacken.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



VEGANUARY 

DI 10.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN

BIRCHER MÜSLI

Nährwerte pro Portion

Kcal: 501

Kohlenhydrate: 43,9 g

Fett: 18,1 g

Eiweiß: 31,5 g

Zutaten

20 g Haferflocken

200 g Sojaskyr

15 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)

5 g Chia Samen

15 g Sonnenblumenkerne

15 g Rosinen

1 Apfel gerieben

1 Schuss Wasser



Zubereitung

1. Den Apfel reiben oder fein raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto flüssiger wird das Bircher Müsli. Für eine festere Konsistenz kannst du auch auf Wasser verzichten.
3. Für eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Bircher Müsli kann super auch in mehreren Portionen vorbereitet werden. Im Kühlschrank hält es sich 2-3 Tage.



DI 10.1.2023 - MITTAGESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
Kohlenhydrate: 44,3 g
Fett: 18,5 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
150 g gekochter Reis
½ halbe Zwiebel
1 ½ EL Hefeflocken
1 ½ EL Haferflocken
½ EL Chia Samen
1 ½ EL PURYA! Reisprotein
½ TL Salz
½ TL Senf, mittelscharf
1 EL Mehl
½ EL Sojasauce
Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten, stückig
½ TL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 kleines Lorbeerblatt
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren.
Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



DI 10.1.2023 - ABENDESSEN

CREMIGE ONEPOT PASTA MIT RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 487

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 22 g

Zutaten

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini

1 Handvoll frisches Basilikum

150 g Fusilli

60 ml Sojacuisine

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer

1 EL Bratöl

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig andünsten. Dann alle Zutaten, bis auf den Räuchertofu und das Basilikum hinzufügen. Alles aufkochen und ohne Deckel für ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
3. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten.
4. Wenn die Nudeln nach der Kochzeit gar sind, kann das geschnittene Basilikum und der Räuchertofu hinzugefügt und untergerührt werden. Jetzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

* **Hinweis:** Die One Pot Pasta hast du bereits am Montag zubereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet! Die zweite Portion kannst du einfach in der Mikrowelle oder im Topf mit einem Schuss Wasser aufwärmen & genießen!



DI 10.1.2023 - SNACK BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 8 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)

1 reife Banane

300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



MI 11.1.2023 - FRÜHSTÜCK

APFEL PROTEIN MUFFINS

6 MUFFINS*



Nährwerte pro Portion (2 Muffins)

Kcal: 383
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 22 g
Eiweiß: 14 g

Zutaten

40 g gemahlene Mandeln
60 g Dinkelmehl (Vollkorn oder 630)
30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla)
½ TL Zimt
1 gestrichener TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g weiche Margarine
100 g Apfelmark
3 EL Sojadrink ungesüßt
1 Apfel
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, gemahlene Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz) in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
3. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Margarine, Apfelmark, Sojadrink und Ahornsirup mit in die Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Apfelstücke hinzugeben und mit einem Löffel unterrühren.
6. Teig in die Papierförmchen geben, ggf. mit ein paar Apfelstücken garnieren.
7. Für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

*Hinweis: Dieses Rezept ergibt 6 Muffins. 2 Muffins sind dein Frühstück für heute. Die übrigen Muffins kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und nach Bedarf wieder als Frühstück oder als Snack (1 Muffin) aufbacken.



MI 11.1.2023 - MITTAGESSEN

ONE-POT-QUINOA

CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590
 Kohlenhydrate: 49 g
 Fett: 43 g
 Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa
 40 g Sojagranulat
 250 ml Gemüsebrühe
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
 1 Paprika
 1 kleine Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack
 1 gehäufte TL Paprikapulver
 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
 Salz & Pfeffer, Chiliflocken
 1 Frühlingszwiebel
 80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne ist auch dein Abendessen für Freitag.



MI 11.1.2023 - ABENDESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
 Kohlenhydrate: 44,3 g
 Fett: 18,5 g
 Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
 150 g gekochter Reis
 ½ halbe Zwiebel
 1 ½ EL Hefeflocken
 1 ½ EL Haferflocken
 ½ EL Chia Samen
 1 ½ EL PURYA! Reisprotein
 ½ TL Salz
 ½ TL Senf, mittelscharf
 1 EL Mehl
 ½ EL Sojasauce
 Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose Tomaten, stückig
 ½ TL Paprikapulver
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Ahornsirup
 1 kleines Lorbeerblatt
 Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung

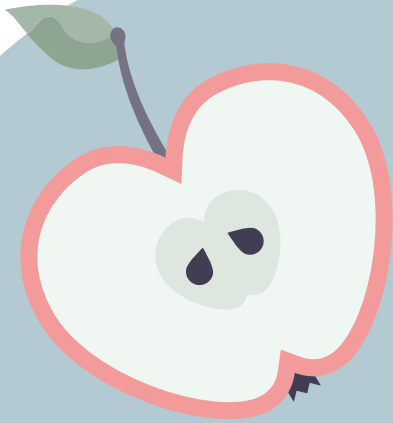
1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren. Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – wenn du die veganen Hackbällchen schon am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, in einem Topf oder der Mikrowelle aufwärmen und genießen.

*Rezept & Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



MI 11.1.2023 - SNACK APFELSPALTEN MIT ERDNUSSMUS



Nährwerte pro Portion

Kcal: 213

Kohlenhydrate: 21 g

Fett: 10,7 g

Eiweiß: 4,9 g

Zutaten

1 Apfel

1 EL Erdnussmus



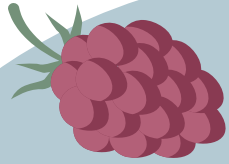
Zubereitung

1. Den Apfel in Spalten schneiden, in das Erdnussmus dippen.
2. Genießen.



DO 12.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BERRY PROTEIN-PORRIDGE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 465

Kohlenhydrate: 44,6 g

Fett: 14 g

Eiweiß: 30 g

Zutaten

40 g Haferflocken

200 ml Sojadrink ungesüßt

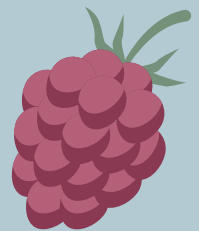
20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Strawberry oder Protein Shake Very Berry)

100 g Beeren (TK)

1 EL Ahornsirup

1 TL Erdnussmus (10 g)



Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen und dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nun die Tiefkühlbeeren dazugeben und kurz mit köcheln, sodass die Beeren auftauen.
2. Dann den Berry-Protein-Porridge in eine Schüssel füllen und mit dem Erdnussmus toppen.



DO 12.1.2023 - MITTAGESSEN

KÜRBIS-PROTEIN SALAT



Nährwerte pro Portion

Kcal: 623

Kohlenhydrate: 51,4 g

Fett: 32,2 g

Eiweiß: 27,1 g

Zutaten

100 g Babyspinat

250 g Butternusskürbis

125 g Brokkoli

30 g Granatapfelkerne

1 ½ Mandarinen

15 g Haselnüsse

10 g Kürbiskerne

10 Blatt frisches Basilikum

Dressing

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Mandarine

½ EL Ahornsirup

½ EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen. Den Kürbis ca. 20 Minuten backen. Die Spalten nach 10 Minuten wenden. Die Kürbisspalten abkühlen lassen, die Schale entfernen und die Spalten optional in Würfel schneiden.
2. Anschließend den Babyspinat und Brokkoli waschen. Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und ca. 5 Minuten dünsten. Nach dem Dünsten das Gemüse sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. So behält es seine grüne Farbe und bleibt knackig. Nach 2 Minuten aus dem Wasserbad nehmen und abtrocknen.
3. Die Haselnüsse klein hacken und mit den Kürbiskernen vermengen. Die Nuss-Kern-Mischung einige Minuten in der Pfanne rösten. Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter klein schneiden. Die Zutaten für das Dressing gut mischen. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben und sie gut mit dem Dressing vermengen.



DO 12.1.2023 - ABENDESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltebox im Kühlschrank aufbewahren. Die Spätzlepfanne ist auch dein Mittagessen für Samstag.



FR 13.1.2023 - FRÜHSTÜCK

GRANATAPFEL SMOOTHIE-BOWL



Nährwerte pro Portion (ohne Topping)

Kcal: 394

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 23 g

Zutaten

150 g Granatapfelkerne

2 EL Haferflocken

½ EL Ahornsirup

100 ml Sojadrink, ungesüßt

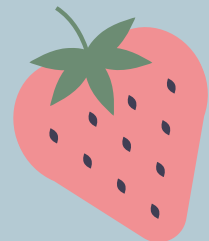
100 g Beeren (TK)

25 g Babyspinat

1 EL Chiasamen

1 EL veganes Protein nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla oder Strawberry)



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die Smoothiebowl cremig ist.
In ein Schälchen füllen.
2. Optional nach Geschmack toppen.



FR 13.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENBRATLINGE MIT VEGANEM KRÄUTERQUARK



Nährwerte pro Portion

Kcal: 671

Kohlenhydrate: 43,4 g

Fett: 39 g

Eiweiß: 32 g

Zutaten

50 g rote Linsen

½ Zwiebel

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

2 EL Olivenöl

120 ml Gemüsebrühe

20 g Haferflocken

1 EL Sojaquark

2 Stiele Petersilie

Gewürze nach Bedarf: Salz, Pfeffer,

Kreuzkümmel, Paprika

Für den Kräuterquark

150 g Sojaquark

Kräuter nach Wahl

(z. B. frische Minze, Petersilie, Schnittlauch oder getrocknete Kräuter)

Salz, Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Linsen und Gewürze dazugeben, kurz mit anbraten und schließlich alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Kräuterquark aus allen Zutaten zusammenrühren und beiseitestellen.
3. Die Petersilie fein hacken und mit 1 EL Sojaquark und Haferflocken vermischen. Die leicht abgekühlten Linsen dazugeben, alles vermischen und mit den Händen Bratlinge formen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze in Olivenöl goldbraun anbraten.
4. Die Linsenbratlinge mit dem Kräuterquark genießen.



VEGANUARY 

FR 13.1.2023 - ABENDESSEN

ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen.

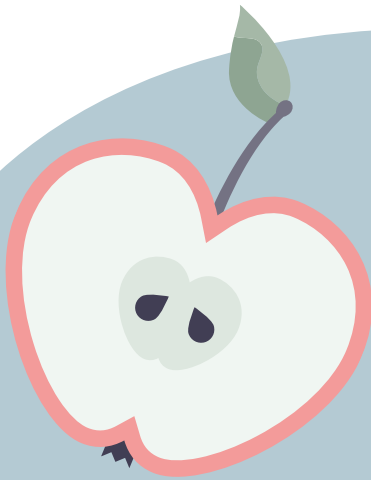
Wenn du das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne schon am Mittwoch zubereitet hast, kannst du deine zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, sie mit einem Schuss Wasser in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen und genießen.



VEGANUARY 

FR 13.1.2023 - SNACK

APFEL PROTEIN MUFFINS



Nährwerte pro Portion (2 Muffins)

Kcal: 383

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 22 g

Eiweiß: 14 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Mittwoch** zubereitet. Nimm den Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse ihn im Kühlschrank auftauen und backe ihn dann noch mal kurz auf.



SA 14.1.2023 - FRÜHSTÜCK

VEGANE PROTEIN PANCAKES



Nährwert pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Sojaquark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Sojaquark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



VEGANUARY 

SA 14.1.2023 - MITTAGESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spätzlepfanne schon am Donnerstag zubereitet hast, kannst du deine zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, sie mit einem Schuss Wasser in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen und genießen.



SA 14.1.2023 - ABENDESSEN

MINI PROTEIN PIZZA*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 556

Kohlenhydrate: 85,4 g

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,7 g

Zutaten

Für den Pizzateig:

200 g Mehl

25 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 TL geschrotete Leinsamen

½ Pck. Trockenhefe

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Für den Belag

150 ml passierte Tomaten

½ TL Oregano

1 Prise Salz

50 g vegane Streukäse-Alternative



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten für den Pizzateig in einer Schüssel vermischen, dann das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für die Tomatensauce die passierten Tomaten mit dem Salz und den Kräutern vermischen.
3. Den Teig nach der Ruhezeit ausrollen, mit einem Glas kleine Mini-Pizzen ausstechen, mit der Sauce bestreichen und der Käse-Alternative bestreuen.
4. Die Mini-Pizzen für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen und genießen!

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren und dann vor dem Verzehr am Sonntagmittag noch mal kurz aufbacken.



VEGANUARY 

SO 15.1.2023 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMUFFIN*



Nährwerte pro Snack

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am Dienstag in Woche 1 oder, wenn du erst in Woche 2 gestartet bist, am **Montag** in Woche 2 zubereitet. Nimm einige Stunden vor Verzehr zwei Muffins aus dem Kühlfach, lasse sie im Kühlschrank auftauen und backe sie dann noch einmal kurz auf.

* Rezept und Foto von Marie von [@the.rawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



SO 15.1.2023 - MITTAGESSEN

MINI PROTEIN PIZZA*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 556

Kohlenhydrate: 85,4 g

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,7 g

Zutaten

Für den Pizzateig:

200 g Mehl

25 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 TL geschrotete Leinsamen

½ Pck. Trockenhefe

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Für den Belag

150 ml passierte Tomaten

½ TL Oregano

1 Prise Salz

50 g vegane Streukäse-Alternative



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten für den Pizzateig in einer Schüssel vermischen, dann das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für die Tomatensauce die passierten Tomaten mit dem Salz und den Kräutern vermischen.
3. Den Teig nach der Ruhezeit ausrollen, mit einem Glas kleine Mini-Pizzen ausstechen, mit der Sauce bestreichen und der Käse-Alternative bestreuen.
4. Die Mini-Pizzen für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen und genießen!

*Hinweis: : Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Mini-Pizzen schon am Samstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und sie noch mal kurz aufbacken.



VEGANUARY 

SO 15.1.2023 - ABENDESSEN

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 754,4
Kohlenhydrate: 95,2 g
Fett: 25,8 g
Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Möhren
100 g Berglinsen
1 Dose Tomaten gewürfelt
2 EL Tomatenmark
80 g Oliven ohne Stein
500 ml Wasser
2 TL Oregano
ca. 1 ½ TL Salz
etwas Pfeffer
160 g Spaghetti

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und klein würfeln. Oliven grob hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Möhrenwürfel hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Berglinsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz mit anbraten und dann Wasser, Tomaten, Oliven und Oregano hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und unter die Bolognese heben.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Die Spaghetti mit Linsenbolognese sind auch dein Mittagessen am kommenden Montag.



SO 15.1.2023 - SNACK PROTEIN SHAKE

Nährwert pro Portion

Kcal: 224
Kohlenhydrate: 9,5 g
Fett: 8,7 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Protein Shake Tropical Ocean
oder PURYA! High Protein Shake Cocoa)
300 ml Sojadrink ungesüßt



Zubereitung

1. Proteinpulver mit dem Sojadrink mixen oder shaken.
2. Genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



VEGANUARY 

NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 – Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsafte, schwarzem Johannisbeersafte, Brombeersafte, Aronia- und Holundersafte eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezepte Frühstücksmuffins & vegane Hackbällchen ertellt von
Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31 - PURYA GmbH / Biovegan GmbH

S. 10, 12, 16, 28 - Marie Dorfschmidt von @therawberry

S. 17 - Adobestock / Brent Hofacker

S. 31 - Adobestock / vaaseenaa

Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 

NEW YEAR

NEW

ME

WOCHE 3

16.1. - 22.1.2023

Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

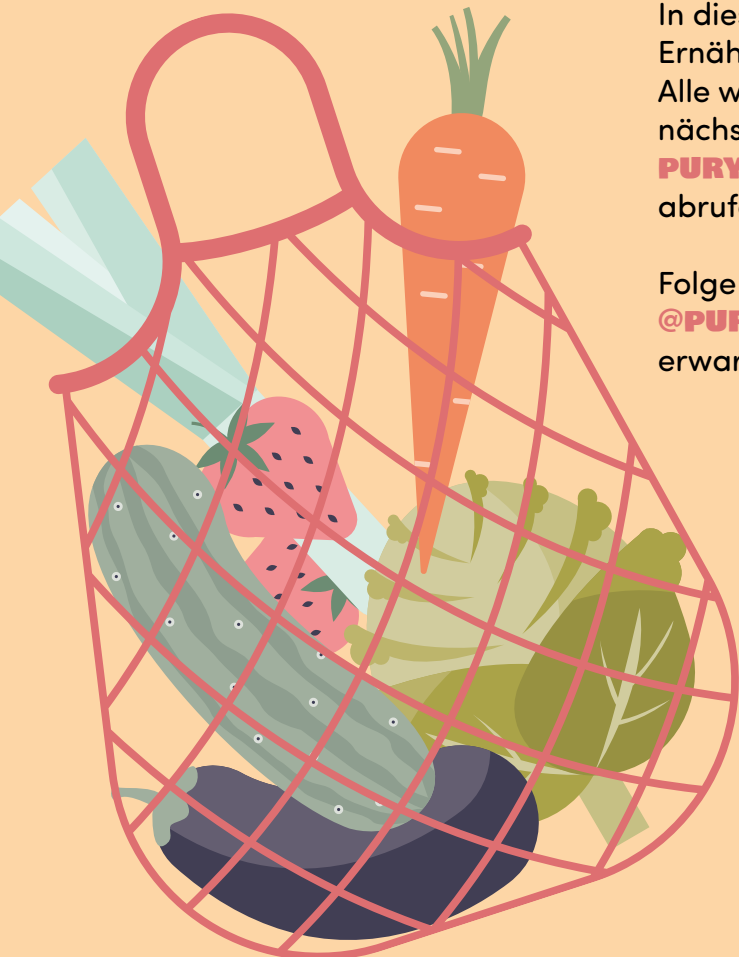
GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

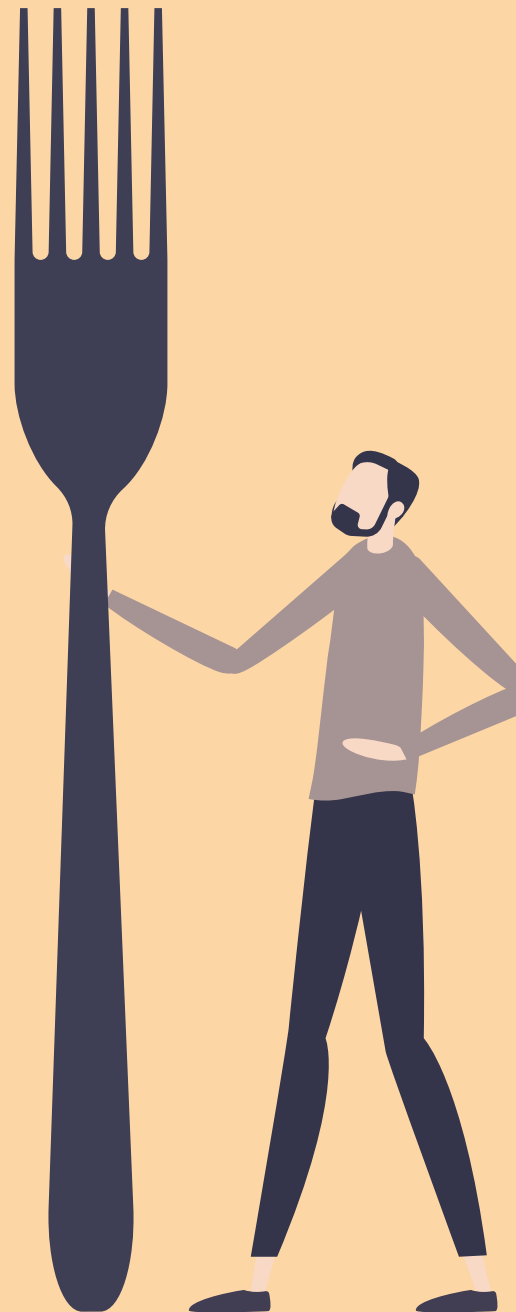
SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

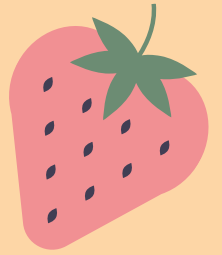
Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE*

WOCHE 3



* Hinweis: Wir haben hier alle Zutaten aufgelistet, die du für diese Woche benötigst – vielleicht hast du einiges davon auch schon zu Hause. Wenn du die Frühstücksmuffins von @therawberry, die Apfel-Protein Muffins, die Lebensvurst und die Linsenbolognese schon in Woche 1 und 2 zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht noch mal einzukaufen.

OBST & GEMÜSE

- 4 Äpfel
- 250 g Babyspinat
- 4 Bananen
- 125 g Brokkoli (alternativ TK)
- 250 g Butternusskürbis
- 200 g Champignons
- 200 g Feldsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g Granatapfelkerne
- 120 g Himbeeren
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Möhren
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Mandarinen
- 4 Paprika
- 6,5 Zwiebeln

TROCKENOBST

- 110 g Datteln (ohne Stein)
- 30 g Rosinen

KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

- 100 g Beerenmischung (TK)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 70 g Edamame (TK)
- 70 g Erbsen (TK)
- 1 Block Naturtofu
- 1 Blöcke Räuchertofu
- 1,5 l Sojadrink ungesüßt
- 120 g Sojagranulat
- 100 g Sojajoghurt
- 165 g Sojaquark
- 425 g Sojaskyr

KONSERVEN / GLAS

- 100 g Apfelmark
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 360 g)
- 620 g Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Oliven ohne Stein
- 225 ml passierte Tomaten
- 2 Dosen Tomaten, stückig
- 180 g Quinoa
- 100 g weiße Bohnen

TROCKENPRODUKTE

- 1,5 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver
- 100 g Berglinsen
- 8 EL Chia Samen
- 210 g Dinkelmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 20 g Grieß
- 20 g Leinsamen
- 255 g Haferflocken (fein)
- 15 g Haselnüsse (ganz)
- 3½ EL Hefeflocken
- 230 g Kichererbsenmehl
- 10 g Kürbiskerne
- 115 g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 130 g Reis
- 50 g rote Linsen
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 160 g Spaghetti
- 3 g Trockenhefe
- 12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade
- 1 EL Schokodrops, zartbitter (alternativ 3 Stücke Zartbitterschokolade)
- 180 g Quinoa

BACKWAREN

- 1 Proteinbrötchen
- 2 Vollkornbrötchen

SÜßUNGSMITTEL

- 165 ml Ahornsirup

KRÄUTER & GEWÜRZE

- 1 Bund frische Petersilie
- 1 frisches Basilikum
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Chilipulver
- Garam Masala
- geräuchertes Paprikapulver
- italienische Kräuter
- Kala Namak Salz
- Knoblauchpulver
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Liebstockel
- Majoran
- Oregano
- Paprika
- Pfeffer
- Salz
- Thymian
- Zimt
- Zwiebelpulver

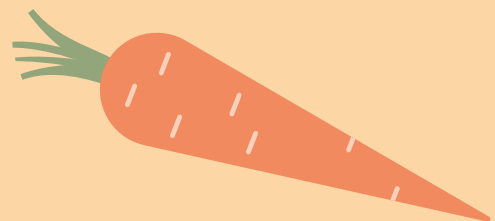
ESSIG, ÖL & SAUCEN

- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Balsamico Essig, hell
- 100 ml BBQ-Sauce
- ca. 185 g Erdnussmus (cremig)
- 80 g Margarine
- ca. 200 ml Olivenöl oder neutrales Öl
- ca. 2 EL Senf, mittelscharf
- ½ EL Sojasauce
- 15 g Tahin
- 5 EL Tomatenmark
- ca. 20 ml Zitronensaft

PROTEINE

- 160 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)
- 190 g (entspricht ca. 7 Sachets á 30 g veganes Protein (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 3



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Protein Bircher Müsli	Spaghetti mit Linsenbolognese	Vollkornbrötchen mit Lebensvurst	High Protein Grießbrei
DI	Schoko Chiapudding	Kürbis-Protein Salat	Protein Curry	-
MI	Bratapfel Porridge	Protein Curry	Linsenbratlinge mit veganem Kräuterquark	-
DO	Cookie Dough Overnight Oats	Gefüllte Paprika mit Quinoa	Pfannenbrot mit Erbse-Edamame-Dip	Apfel Protein Muffin
FR	Protein Brötchen mit Lebensvurst	Gefüllte Paprika mit Quinoa	Rührtofu Pfännchen	Frozen Yogurt Bite
SA	Apfel Protein Muffin	Pfannenbrot mit Erbse-Edamame-Dip	BBQ Cauliflower Wings	Frühstücksmuffin
SO	Rührtofu Pfännchen	Vegane Frittata	Vegane Hackbällchen	Bananen-Protein Smoothie

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, roten Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



MO 16.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN BIRCHER MÜSLI

Nährwerte pro Portion

Kcal: 501
Kohlenhydrate: 43,9 g
Fett: 18,1 g
Eiweiß: 31,5 g

Zutaten

20 g Haferflocken
200 g Sojaskyr
15 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)
5 g Chia Samen
15 g Sonnenblumenkerne
15 g Rosinen
1 Apfel gerieben
1 Schuss Wasser



Zubereitung

1. Den Apfel reiben oder fein raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto flüssiger wird das Bircher Müsli. Für eine festere Konsistenz kannst du auch auf Wasser verzichten.
3. Für eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Bircher Müsli kann super auch in mehreren Portionen vorbereitet werden.
Im Kühlschrank hält es sich 2-3 Tage.



Mo 16.1.2023 - MITTAGESSEN

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 754,4
Kohlenhydrate: 95,2 g
Fett: 25,8 g
Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Möhren
100 g Berglinsen
1 Dose Tomaten gewürfelt
2 EL Tomatenmark
80 g Oliven ohne Stein
500 ml Wasser
2 TL Oregano
ca. 1 ½ TL Salz
etwas Pfeffer
160 g Spaghetti

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und klein würfeln. Oliven grob hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Möhrenwürfel hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Berglinsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz mit anbraten und dann Wasser, Tomaten, Oliven und Oregano hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und unter die Bolognese heben.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spaghetti mit Linsenbolognese bereits am letzten Sonntag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen.



Mo 16.1.2023 - ABENDESSEN

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 388
Kohlenhydrate: 48 g
Fett: 11 g
Eiweiß: 19 g

Zutaten

1 Vollkornbrötchen
3-4 Radieschen

Für den Aufstrich

(ca. 6 Portionen)

30 g vegane Margarine
1 Zwiebel
1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)
1 Glas Kidneybohnen (ca. 360 g)
1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g)
2 TL Senf
1,5 TL Salz
Etwas Pfeffer
2 TL gehackte Petersilie
1 TL gehackter Majoran
½ TL gehackter Liebstöckel

Zubereitung

1. Die Zwiebeln würfeln und mit der Margarine in einem mittelgroßen Topf gut anschwitzen, bis diese ganz weich sind. Den Topf vom Herd nehmen, den Tofu grob zerkleinern und hinzufügen.
2. Kidneybohnen und Kichererbsen abschütten und mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab mixen – nicht zu fein, es ist in Ordnung, wenn noch ein paar grobe Stückchen übrigbleiben. Nun die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren.
3. Die Lebensvurst direkt in die Gläser der Bohnen und Kichererbsen füllen. So hält sie im Kühlschrank ca. 1 Woche. Den Inhalt des zweiten Glases kannst du auch problemlos einfrieren.
4. Nun das Brötchen aufschneiden, mit der Lebensvurst bestreichen, mit Radieschenscheiben garnieren und genießen.

* **Hinweis:** Wenn du bereits in der ersten Woche mit der Challenge gestartet bist, hast du eventuell noch ein Glas im Gefrierfach. Dann brauchst du die Lebensvurst nicht mehr vorzubereiten, sondern kannst sie einfach auftauen.



VEGANUARY 

Mo 16.1.2023 - SNACK

HIGH PROTEIN

GRIEßBREI

Nährwerte pro Portion

Kcal: 242

Kohlenhydrate: 25,5 g

Fett: 4,8 g

Eiweiß: 20,1 g

Zutaten

200 ml Sojadrink ungesüßt

20 g Weizengrieß

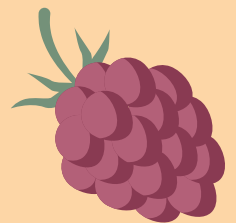
15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Strawberry)

1 TL Ahornsirup

1 kleine Prise Salz

40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Sojadrink mit Ahornsirup und einer kleinen Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Danach die Hitze reduzieren und den Grieß und das Proteinpulver langsam einrühren. 5 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen und dabei regelmäßig umrühren.
3. Den Grießbrei in eine Schüssel füllen, mit frischen Himbeeren toppen und genießen.



DI 17.1.2023 - FRÜHSTÜCK

SCHOKO-CHIAPUDDING

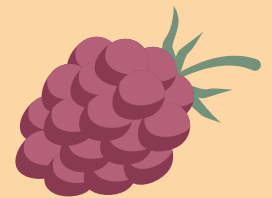


Nährwerte pro Portion

Kcal: 494,3
 Kohlenhydrate: 10,3 g
 Fett: 25 g
 Eiweiß: 35 g

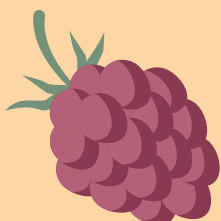
Zutaten

5 EL Chiasamen
 100 g Sojajoghurt
 150 ml Sojadrink ungesüßt
 25 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa oder Bourbon Vanille)
 1 TL Backkakao
 Süße nach Bedarf mit
 (z. B. Erythrit oder Ahornsirup)
 40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Himbeeren miteinander verrühren und stehen lassen.
2. Nach 5 Minuten noch mal rühren, dann für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Mit frischen Himbeeren toppen und genießen!



DI 17.1.2023 - MITTAGESSEN

KÜRBIS-PROTEIN

SALAT



Nährwerte pro Portion

Kcal: 623

Kohlenhydrate: 51,4 g

Fett: 32,2 g

Eiweiß: 27,1 g

Zutaten

100 g Babyspinat

250 g Butternusskürbis

125 g Brokkoli

30 g Granatapfelkerne

1 ½ Mandarinen

15 g Haselnüsse

10 g Kürbiskerne

10 Blatt frisches Basilikum

Dressing

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Mandarine

½ EL Ahornsirup

½ EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen. Den Kürbis ca. 20 Minuten backen. Die Spalten nach 10 Minuten wenden. Die Kürbisspalten abkühlen lassen, die Schale entfernen und die Spalten optional in Würfel schneiden.
2. Anschließend den Babyspinat und Brokkoli waschen. Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und ca. 5 Minuten dünsten. Nach dem Dünsten das Gemüse sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. So behält es seine grüne Farbe und bleibt knackig. Nach 2 Minuten aus dem Wasserbad nehmen und abtrocknen.
3. Die Haselnüsse klein hacken und mit den Kürbiskernen vermengen. Die Nuss-Kern-Mischung einige Minuten in der Pfanne rösten. Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter klein schneiden. Die Zutaten für das Dressing gut mischen. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben und sie gut mit dem Dressing vermengen.



DI 17.1.2023 - ABENDESSEN

PROTEIN CURRY*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 771
 Kohlenhydrate: 82,5 g
 Fett: 29,5 g
 Eiweiß: 33,2 g

Zutaten

1 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 1,5 cm frischer Ingwer
 1 große Tomaten
 ½ TL Garam Masala Pulver, gemahlen
 ½ TL Kurkuma, gemahlen
 ½ TL Paprikapulver, gemahlen
 ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
 ¼ TL Chilipulver, optional
 ½ TL Salz
 Pfeffer
 ½ Dose (200 ml) Kokosmilch
 125 g passierte Tomaten
 150 ml Sojadrink
 150 g frischer Babyspinat
 400 g gekochte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
 2 EL PURYA Hanf Protein
 ½ EL Ahornsirup
 Olivenöl
 Optional als Topping: veganer Joghurt & Zitronensaft
 80 g Reis, ungekocht

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebeln glasig anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.
3. Tomaten fein würfeln. Gewürze und Tomaten kurz mit anbraten. Dann mit Kokosmilch, Pflanzendrink und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen.
4. Für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Hanf Protein dazu geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Ahornsirup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis und optional veganem Joghurt und einem Schnitt frischer Zitrone servieren und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Du kannst die zweite Portion des Protein Currys nach dem Abkühlen einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das ist auch dein Mittagessen am Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung.



MI 18.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BRATAPFEL

PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 439

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 9 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

40 g Haferflocken

200 ml Sojadrink ungesüßt

20 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

1 Apfel

½ TL Zimt

15 g Rosinen

Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)

Zubereitung

1. Apfel in kleine Stücke schneiden und mit einem Schuss Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Anrösten lassen, bis der Apfel etwas karamellisiert. Etwas Wasser, Rosinen und Zimt hinzufügen, und köcheln, bis der Apfel etwas weicher wird.
2. Haferflocken mit dem Sojadrink in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann das Proteinpulver unterrühren, eine Minute köcheln lassen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Bratäpfel auf den Porridge geben und genießen.



VEGANUARY 

MI 18.1.2023 - MITTAGESSEN

PROTEIN CURRY*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 771
Kohlenhydrate: 82,5 g
Fett: 29,5 g
Eiweiß: 33,2 g

Zutaten

1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
1,5 cm frischer Ingwer
1 große Tomaten
½ TL Garam Masala Pulver, gemahlen
½ TL Kurkuma, gemahlen
½ TL Paprikapulver, gemahlen
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
¼ TL Chilipulver, optional
½ TL Salz
Pfeffer
½ Dose (200 ml) Kokosmilch
125 g passierte Tomaten
150 ml Sojadrink
150 g frischer Babyspinat
400 g gekochte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
2 EL PURYA Hanf Protein
½ EL Ahornsirup
Olivenöl
Optional als Topping: veganer Joghurt & Zitronensaft
80 g Reis, ungekocht

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebeln glasig anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.
3. Tomaten fein würfeln. Gewürze und Tomaten kurz mit anbraten. Dann mit Kokosmilch, Pflanzendrink und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen.
4. Für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Hanf Protein dazu geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Ahornsirup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis und optional veganem Joghurt und einem Schnitt frischer Zitrone servieren und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Wenn du das Protein Curry bereits am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen! Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung.



MI 18.1.2023 - ABENDESSEN

LINSENBRATLINGE MIT VEGANEM KRÄUTERQUARK



Nährwerte pro Portion

Kcal: 671

Kohlenhydrate: 43,4 g

Fett: 39 g

Eiweiß: 32 g

Zutaten

50 g rote Linsen

½ Zwiebel

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

2 EL Olivenöl

120 ml Gemüsebrühe

20 g Haferflocken

1 EL Sojaquark

2 Stiele Petersilie

Gewürze nach Bedarf: Salz, Pfeffer,

Kreuzkümmel, Paprika

Für den Kräuterquark

150 g Sojaquark

Kräuter nach Wahl

(z. B. frische Minze, Petersilie, Schnittlauch oder getrocknete Kräuter)

Salz, Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Linsen und Gewürze dazugeben, kurz mit anbraten und schließlich alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Kräuterquark aus allen Zutaten zusammenrühren und beiseitestellen.
3. Die Petersilie fein hacken und mit 1 EL Sojaquark und Haferflocken vermischen. Die leicht abgekühlten Linsen dazugeben, alles vermischen und mit den Händen Bratlinge formen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze in Olivenöl goldbraun anbraten.
4. Die Linsenbratlinge mit dem Kräuterquark genießen.



VEGANUARY 

Do 19.1.2023 - FRÜHSTÜCK

COOKIE DOUGH OVERNIGHT OATS

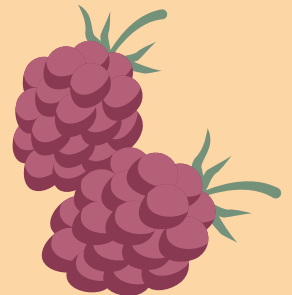


Nährwerte pro Portion

Kcal: 453
Kohlenhydrate: 43 g
Fett: 15,6 g
Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

40 g Haferflocken
125 ml Sojadrink ungesüßt
20 g veganes Protein
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
1 EL Ahornsirup
1 EL Schokodrops, zartbitter
(alternativ: 2-3 Stücke gehackte zartbitter Schokolade)
40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Mixer zu Hafermehl mahlen und mit dem Proteinpulver, Ahornsirup und Sojadrink in ein Glas geben. Alles gut verrühren und anschließend die Schokodrops unterrühren.
2. Mindestens 30 Minuten, am besten aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Vor dem Verzehr mit frischen Himbeeren toppen.



DO 19.1.2023 - MITTAGESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 660

Kohlenhydrate: 83 g

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 47 g

Zutaten

180 g Quinoa

120 g Sojagranulat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

8 EL passierte Tomaten

1 gestrichener TL Kreuzkümmel gemahlen

1 EL italienische Kräuter

100 g weiße Bohnen

3 Paprikas

Zubereitung

1. Das Sojagranulat nach Packungsanweisung vorbereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in einer Pfanne andünsten. Das Sojagranulat gründlich ausdrücken und mit in die Pfanne geben. Alles 3 Minuten scharf anbraten und dann das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. 1-2 Minuten weiterbraten und dann die Tomatensoße hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
2. Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
3. Paprika halbieren und entkernen.
4. Die Füllung mit den Bohnen vermischen und in die Paprikahälften füllen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Quinoa mit den gefüllten Paprika zusammen servieren.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Du kannst die zweite Portion einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Die gefüllten Paprika mit Quinoa sind auch dein Mittagessen am Freitag.



VEGANUARY 

DO 19.1.2023 - ABENDESSEN

PFANNENBROT MIT ERBSE-EDAMAME DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 520
 Kohlenhydrate: 48 g
 Fett: 29 g
 Eiweiß: 17 g

Zutaten

70 g TK-Erbsen
 70 g TK-Edamame
 (nur Bohnen, ohne Schote)
 20 ml/2 EL Wasser
 15 g Tahin
 5 ml/1 TL Olivenöl
 15 ml Zitronensaft
 5 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)
 2 g Salz
 1 kleine Knoblauchzehe
 7 Blatt Basilikum

Zutaten Pfannensbrot (4 Stück)

100 g helles Mehl
 (Dinkel oder Weizen)
 13 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Reisprotein)
 3 g Trockenhefe
 65 ml lauwarmes Wasser
 2 g Salz
 2,5 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1.** Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser vermischen und kurz stehen lassen. Mehl, Protein, Salz und Öl in eine Schüssel und zuletzt das Hefe-Wasser zugeben. Mit den Knethaken alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen.
- 2.** Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und in vier Teile teilen. Mit den Händen zu Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl ausbacken.

*** Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion des Dips kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das Pfannensbrot kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und dann vor Verzehr noch mal im Backofen aufbacken. Pfannensbrot mit Erbse-Edamame-Dip ist auch dein Mittagessen am Samstag.



VEGANUARY 

Do 19.1.2023 - SNACK

APFEL PROTEIN MUFFINS

6 MUFFINS*



Nährwerte pro Portion (1 Muffin)

Kcal: 192
Kohlenhydrate: 15 g
Fett: 11 g
Eiweiß: 7 g

Zutaten

40 g gemahlene Mandeln
60 g Dinkelmehl (Vollkorn oder 630)
30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla)
½ TL Zimt
1 gestrichener TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g weiche Margarine
100 g Apfelmark
3 EL Sojadrink ungesüßt
1 Apfel
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, gemahlene Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz) in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
3. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Margarine, Apfelmark, Sojadrink und Ahornsirup mit in die Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Apfelstücke hinzugeben und mit einem Löffel unterrühren.
6. Teig in die Papierförmchen geben, ggf. mit ein paar Apfelstücken garnieren.
7. Für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ergibt 6 Muffins. 1 Muffin ist dein Snack. Die übrigen Muffins kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und nach Bedarf als Frühstück (2 Muffins) oder als Snack (1 Muffin) aufbacken.



FR 20.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEINBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 452

Kohlenhydrate: 62,7 g

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 20,8 g

Zutaten

1 Proteinbrötchen

1 Portion Lebensvurst

(bereits am Montag oder in der 1. Woche zubereitet)

1 Apfel



Zubereitung

1. Das Brötchen aufschneiden und mit Lebensvurst bestreichen.
2. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Genießen.



FR 20.1.2023 - MITTAGESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 660

Kohlenhydrate: 83 g

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 47 g

Zutaten

180 g Quinoa

120 g Sojagranulat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

8 EL passierte Tomaten

1 gestrichener TL Kreuzkümmel gemahlen

1 EL italienische Kräuter

100 g weiße Bohnen

3 Paprikas

Zubereitung

1. Das Sojagranulat nach Packungsanweisung vorbereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in einer Pfanne andünsten. Das Sojagranulat gründlich ausdrücken und mit in die Pfanne geben. Alles 3 Minuten scharf anbraten und dann das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. 1-2 Minuten weiterbraten und dann die Tomatensoße hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
2. Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
3. Paprika halbieren und entkernen.
4. Die Füllung mit den Bohnen vermischen und in die Paprikahälften füllen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Quinoa mit den gefüllten Paprika zusammen servieren.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die gefüllten Paprika mit Quinoa bereits am Donnerstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

FR 20.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Frühstück am Sonntag. Den Rührtofu dann einfach noch kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen.



VEGANUARY 

FR 20.1.2023 - SNACK

FROZEN YOGURT BITES*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 181
 Kohlenhydrate: 15,2 g
 Fett: 8,7 g
 Eiweiß: 8,4 g

Zutaten

(für 10 Portionen)

110 g Datteln (ohne Stein)
 90 g Haferflocken
 20 g Leinsamen
 35 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
 120 g Erdnussmus
 30 ml Wasser
 225 g ungesüßter Sojaskyr
 100 g TK-Beeren

Zubereitung

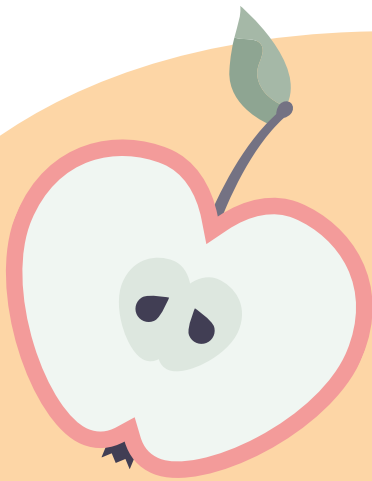
1. Beeren in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen und aufkochen lassen. Nach Belieben mit einem Löffel zerdrücken.
2. Datteln in Food-Processor pürieren, dann Haferflocken, Leinsamen, Proteinpulver, Erdnussbutter und Wasser zugeben und nochmals pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Haferflockenmasse in eine 22x11 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form geben und gut am Boden festdrücken. Sojaskyr auf die Masse geben und verteilen. Zuletzt die Beeren auf dem Sojaskyr verteilen und mit einem Löffel leicht mit dem Joghurt für einen Marmoreffekt vermischen.
4. Für 1-2 h in das Gefrierfach legen, bis der Joghurt fest genug zum Schneiden ist. In gewünschte Größe schneiden und vor dem Verzehr 3-5 Minuten antauen lassen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für 10 Portionen. Luftdicht verpackt halten die Frozen-Yoghurt-Bites im Kühlschrank bis zu 3 Wochen. Du kannst also bei einem kleinen Hunger immer wieder darauf zugreifen.



SA 21.1.2023 - FRÜHSTÜCK

APFEL PROTEIN MUFFINS



Nährwerte pro Portion (2 Muffins)

Kcal: 383

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 22 g

Eiweiß: 14 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Donnerstag** zubereitet. Nimm die Muffins einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse sie im Kühlschrank auftauen und backe sie dann noch mal kurz auf.



SA 21.1.2023 - MITTAGESSEN

PFANNENBROT MIT ERBSE-EDAMAME DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 520
 Kohlenhydrate: 48 g
 Fett: 29 g
 Eiweiß: 17 g

Zutaten

70 g TK-Erbsen
 70 g TK-Edamame
 (nur Bohnen, ohne Schote)
 20 ml/2 EL Wasser
 15 g Tahin
 5 ml/1 TL Olivenöl
 15 ml Zitronensaft
 5 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)
 2 g Salz
 1 kleine Knoblauchzehe
 7 Blatt Basilikum

Zutaten Pfannbrot

(4 Stück)

100 g helles Mehl
 (Dinkel oder Weizen)
 13 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Reisprotein)
 3 g Trockenhefe
 65 ml lauwarmes Wasser
 2 g Salz
 2,5 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser vermischen und kurz stehen lassen. Mehl, Protein, Salz und Öl in eine Schüssel und zuletzt das Hefe-Wasser zugeben. Mit den Knethaken alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen.
2. Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und in vier Teile teilen. Mit den Händen zu Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl ausbacken.

* **Hinweis:** : Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du das Pfannbrot mit Erbse-Edamame-Dip bereits am Donnerstag zubereitet hast, kannst du den Dip jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und das Pfannbrot noch mal unaufgetaut im Backofen aufbacken. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

SA 21.1.2023 - ABENDESSEN

BBQ CAULIFLOWER WINGS



Nährwert pro Portion

Kcal: 672

Kohlenhydrate: 88,1 g

Fett: 10,6 g

Eiweiß: 37,8 g

Zutaten

1 kleiner oder ½ großer Blumenkohl (500 g)

175 ml Sojadrink ungesüßt

100 g Kichererbsenmehl

Gewürze: Geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

100 ml BBQ-Soße

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch hacken oder pressen und mit dem Kichererbsenmehl, Sojadrink und den Gewürzen anrühren. Es sollte eine ähnliche Konsistenz wie Pfannkuchen-Teig haben. Ist der Teig zu dick, etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
3. Blumenkohlröschen abtrennen (ca. Chickenwing-Größe) und dann einzeln durch den Teig ziehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 25 Minuten backen, bis die Wings eine goldene Farbe angenommen haben.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Soße bestreichen (nicht sparsam!). Die Cauliflower Wings noch mal für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.



SA 21.1.2023 - SNACK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(1 Muffins)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

***Hinweis:** Das Rezept ist für 12 Muffins. Du kannst die übrigen 11 Muffins einfrieren, nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins schon letzte Woche zubereitet hast, kannst du einen Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach nehmen, im Kühlschrank auftauen und vorm Verzehr noch mal kurz aufbacken.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



So 22.1.2023 - FRÜHSTÜCK

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Wenn du den Rührtofu bereits am Freitag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen und mit einem Vollkornbrötchen genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

SO 22.1.2023 - MITTAGESSEN

VEGANE FRITTATA MIT FELDSALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 645
Kohlenhydrate: 53,3 g
Fett: 29 g
Eiweiß: 32,5 g

Zutaten

130 g Kichererbsenmehl
65 g neutrales veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Hanfprotein)
2 EL Hefeflocken
1 TL Kurkuma
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Salz
½ TL Kala Namak Salz
etwas Pfeffer
350 ml Wasser

Füllung

300 g TK Blattspinat
(aufgetaut, ausgedrückt)
20 g Oliven
6 Stiele Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Thymian

Salat

200 g Feldsalat
4 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico Essig
1 EL Ahornsirup
1 EL Senf
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Oliven, Frühlingszwiebeln und Petersilie klein schneiden.
3. Alle Zutaten für die Frittata zusammenmischen, alle Zutaten für die Füllung unterheben und in eine gefettete Tarteform oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
4. Im Ofen für ca. 45 Minuten bei 180 °C backen. Bei der Stäbchenprobe sollte kein Teig am Stäbchen kleben bleiben.
5. 100 g von dem Feldsalat in eine Schüssel geben. Die anderen 100 g werden für den nächsten Tag aufgehoben und dann frisch mit dem Dressing vermischt, da der Salat sonst zusammenfällt.
6. Für das Dressing alle Zutaten in ein Einmachglas mit Deckel geben und gut schütteln oder in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Hälfte des Dressings über den Salat geben, die andere Hälfte im Kühlschrank für den nächsten Tag aufheben.
7. Die halbe Frittata mit dem angemachten Feldsalat servieren und genießen.

***Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du nach dem Abkühlen in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am kommenden Montag.



VEGANUARY



SO 22.1.2023 - ABENDESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
 Kohlenhydrate: 44,3 g
 Fett: 18,5 g
 Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
 150 g gekochter Reis
 ½ halbe Zwiebel
 1 ½ EL Hefeflocken
 1 ½ EL Haferflocken
 ½ EL Chia Samen
 1 ½ EL PURYA! Reisprotein
 ½ TL Salz
 ½ TL Senf, mittelscharf
 1 EL Mehl
 ½ EL Sojasauce
 Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose Tomaten, stückig
 ½ TL Paprikapulver
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Ahornsirup
 1 kleines Lorbeerblatt
 Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren. Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Montag.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#).
 Auf dem Instagram-Kanal von [@purya.protein](#) findest du auch ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



So 22.1.2023 - SNACK

BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 8 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)

1 reife Banane

300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 - Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsaft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezepte Frühstücksmuffins, vegane Hackbällchen und Protein Curry ertelt
von Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 32 - PURYA GmbH / Biovegan GmbH
S. 13, 15, 28, 31 - Marie Dorfschmidt von @therawberry
S. 18, 22 - Adobestock / supercat67
S. 19, 26 - Adobestock
S. 24 - Adobestock / Evelien
S. 30 - Adobestock / jon11
S. 8 - Adobestock / vaaseenaa
Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 

NEW YEAR NEW ME

WOCHE 4

23.1. - 29.1.2023

Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

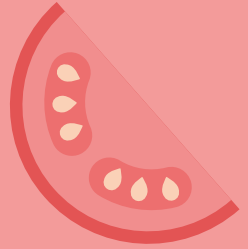
Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE*

WOCHE 4



* Hinweis: Wir haben hier alle Zutaten aufgelistet, die du für diese Woche benötigst. Vielleicht hast du einiges davon auch schon zu Hause. Wenn du die Frühstücksmuffins & veganen Hackbällchen von @therawberry, die Frozen Yogurt Bites und die vegane Frittata in Woche 1 bzw. 3 schon zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht nochmal einzukaufen.

OBST & GEMÜSE

- ½ Äpfel
- 80 g Avocado
- 6 Bananen
- 50 g Blaubeeren
- 400 g Champignons
- 220 g Feldsalat
- 3 Frühlingszwiebel
- einige Granatapfelkerne (optional)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 7 Radieschen
- 250 g Rote Bete, gekocht
- 2 Handvoll Rucola
- 2 Salatgurken
- Sprossen (optional)
- 2 Tomaten
- ½ Zitrone
- 100 g Zuckerschoten
- 5½ Zwiebeln

TROCKENOBST

- 110 g Datteln ohne Stein

KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

- 200 g Beerenmischung (TK)
- 400 g Blattspinat (TK)
- 150 g Edamame (TK)
- 1 Block Naturtofu
- 2 Blöcke Räuchertofu
- 1,85 l Sojadrink (ungesüßt)
- 375 g Sojaskyr
- 500 g vegane Spätzle (frisch)

KONSERVEN / GLAS

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
- 1 kleine Dose Mais (ca. 140 g)
- 20 g Oliven ohne Stein
- 1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
- 2 Dosen Tomaten (stückig)

TROCKENPRODUKTE

- 1 Pck. Backpulver
- 2½ EL Chia Samen
- 280 g Dinkelmehl
- ca. 30 g Leinsamen
- 280 g Haferflocken (fein)
- 1 EL Kakaopulver
- 130 g Kichererbsenmehl
- 215 g Mehl (Weizen)
- 1 TL Natron
- 50 g Reis (150 g gekochter Reis)
- 40 g Sojagranulat
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade
- 390 g Quinoa

BACKWAREN

- 1 Eiweißbrötchen
- 2 Wraps

SÜßUNGSMITTEL

- ca. 200 ml Ahornsirup
- ca. 160 g Erythrit
- 20 g Kokosblütenzucker
- 1 Pck. Vanillezucker

KRÄUTER & GEWÜRZE

- 1 Bund frische Petersilie
- frische Minze
- Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleines Stück Ingwer
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Kala Namak Salz
- Knoblauchpulver
- Oregano
- Paprikapulver
- Thymian
- Zimt
- Zwiebelpulver

ESSIG, ÖL & SAUCEN

- 2 EL Apfelessig
- ca. 250 g Erdnussmus (cremig)
- 1 EL heller Balsamico Essig
- 2 EL Kokosöl
- ca. 60 g Margarine
- ca. 180 ml Olivenöl oder neutrales Öl
- etwas Senf (mittelscharf)
- 85 ml Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- ca. 100 ml Zitronensaft
- 1 TL Sriracha Sauce

PROTEINE

- ca. 175 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

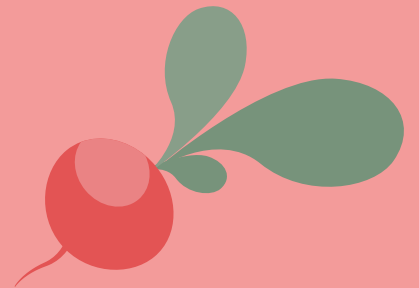
- 160 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

- 1 Dose oder 4 Sachets á 30 g veganes Protein (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

- 3 Sachets PURYA! Protein Pudding (z. B. Salted Caramel oder Just Chocolate) – alternativ: 60 g Puddingpulver und 60 g neutrales veganes Protein nach Wahl

Für das Frühstücksmuffins-Rezept von @therawberry:

- 1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
- 2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla



VEGANUARY 

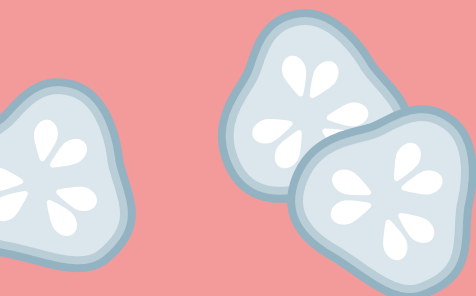
ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 4



	FRÜHNSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Protein Pudding Oats	Vegane Hackbällchen	Vegane Frittata	Frozen Yogurt Bite
DI	Protein Pudding Oats	Quinoa Salat	Gefüllte Protein Pfannkuchen	Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip
MI	Eiweißbrötchen mit Rote Bete Dip	Gefüllte Protein Pfannkuchen	Quinoa Salat	Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip
DO	Protein Porridge	Spätzlepfanne mit Sauerkraut und Räuchertofu	Vegane Buddha Bowl mit Rote Bete Dip	-
FR	Berry Crumble	Vegane Buddha Bowl mit Rote Bete Dip	Spätzlepfanne mit Sauerkraut und Räuchertofu	-
SA	Vegane Protein Pancakes	One Pot Quinoa Chili	Falafel Wrap	Purya Protein Pudding
SO	Frühstücksmuffins	Falafel Wrap	One Pot Quinoa Chili	Green Protein Smoothie

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, weißen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



VEGANUARY 

Mo 23.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN

PUDDING OATS*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 377

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 19 g

Zutaten

50 g Haferflocken

1 Pck. PURYA! Protein Pudding

(Just Chocolate oder Salted Caramel)

Alternativ: 20 g Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

400 ml Sojadrink (ungesüßt)

4 EL Erythrit (oder Kokosblütenzucker)

½ Banane

½ EL Erdnussmus



Zubereitung

1. Die Haferflocken mit 250 ml Drink und dem Süßungsmittel aufkochen. Das Puddingpulver (und ggf. Proteinpulver) mit dem restlichen Drink glattrühren. Haferflocken 2 Minuten köcheln lassen, dann die Puddingmasse unter Rühren dazugeben und eine Minute weiter köcheln lassen.
2. Teile die Protein Pudding Oats auf 2 Schüsseln auf. Eine Portion kannst du nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Die andere Portion ist dein Frühstück: Einfach mit einer halben Banane und Erdnussmus toppen und genießen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Das ist auch dein Frühstück für Dienstag. Du kannst die zweite Portion einfach in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen genießen. Die Pudding Oats schmecken auch wunderbar kalt.



VEGANUARY ✓

Mo 23.1.2023 - MITTAGESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
 Kohlenhydrate: 44,3 g
 Fett: 18,5 g
 Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
 150 g gekochter Reis
 ½ halbe Zwiebel
 1 ½ EL Hefeflocken
 1 ½ EL Haferflocken
 ½ EL Chia Samen
 1 ½ EL PURYA! Reisprotein
 ½ TL Salz
 ½ TL Senf (mittelscharf)
 1 EL Mehl
 ½ EL Sojasauce
 Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose Tomaten (stückig)
 ½ TL Paprikapulver
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Ahornsirup
 1 kleines Lorbeerblatt
 Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren. Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – wenn du die veganen Hackbällchen bereits am vergangenen Sonntag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und noch mal aufwärmen. Das Rezept haben wir hier noch mal der Vollständigkeit halber abgebildet.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry.
 Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



Mo 23.1.2023 - ABENDESSEN

VEGANE FRITTATA MIT FELDSALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 645
Kohlenhydrate: 53,3 g
Fett: 29 g
Eiweiß: 32,5 g

Zutaten

130 g Kichererbsenmehl
65 g neutrales veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Hanfprotein)
2 EL Hefeflocken
1 TL Kurkuma
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Salz
½ TL Kala Namak Salz
etwas Pfeffer
350 ml Wasser

Füllung

300 g TK Blattspinat
(aufgetaut, ausgedrückt)
20 g Oliven
6 Stiele Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Thymian

Salat

200 g Feldsalat
4 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico Essig
1 EL Ahornsirup
1 EL Senf
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Oliven, Frühlingszwiebeln und Petersilie klein schneiden.
3. Alle Zutaten für die Frittata zusammenmischen, alle Zutaten für die Füllung unterheben und in eine gefettete Tarteform oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
4. Im Ofen für ca. 45 Minuten bei 180 °C backen. Bei der Stäbchenprobe sollte kein Teig am Stäbchen kleben bleiben.
5. 100 g von dem Feldsalat in eine Schüssel geben. Die anderen 100 g werden für den nächsten Tag aufgehoben und dann frisch mit dem Dressing vermischt, da der Salat sonst zusammenfällt.
6. Für das Dressing alle Zutaten in ein Einmachglas mit Deckel geben und gut schütteln oder in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Hälfte des Dressings über den Salat geben, die andere Hälfte im Kühlschrank für den nächsten Tag aufheben.
7. Die halbe Frittata mit dem angemachten Feldsalat servieren und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die vegane Frittata bereits am Sonntag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Wir haben das Rezept hier der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet.



VEGANUARY

Mo 23.1.2023 - SNACK

FROZEN YOGURT BITES*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 181
 Kohlenhydrate: 15,2 g
 Fett: 8,7 g
 Eiweiß: 8,4 g

Zutaten

(für 10 Portionen)
 110 g Datteln (ohne Stein)
 90 g Haferflocken
 20 g Leinsamen
 35 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
 120 g Erdnussmus
 30 ml Wasser
 225 g ungesüßter Sojaskyr
 100 g TK-Beeren



Zubereitung

1. Beeren in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen und aufkochen lassen. Nach Belieben mit einem Löffel zerdrücken.
2. Datteln in Food-Processor pürieren, dann Haferflocken, Leinsamen, Proteinpulver, Erdnussbutter und Wasser zugeben und nochmals pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Haferflockenmasse in eine 22x11 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form geben und gut am Boden festdrücken. Sojaskyr auf die Masse geben und verteilen. Zuletzt die Beeren auf dem Sojaskyr verteilen und mit einem Löffel leicht mit dem Joghurt für einen Marmoreffekt vermischen.
4. Für 1-2 h in das Gefrierfach legen, bis der Joghurt fest genug zum Schneiden ist. In gewünschte Größe schneiden und vor dem Verzehr 3-5 Minuten antauen lassen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für 10 Portionen. Luftdicht verpackt halten die Frozen Yoghurt Bites im Kühlschrank bis zu 3 Wochen. Wenn du die Frozen Yoghurt Bites bereits letzte Woche zubereitet hast, kannst du jetzt eine Portion aus dem Kühlschrank nehmen und genießen. Das Rezept haben wir hier der Vollständigkeit halber noch mal eingefügt.



DI 24.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN

PUDDING OATS



Nährwerte pro Portion

Kcal: 377

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 19 g

Zutaten

1 Portion Protein Pudding Oats

½ Banane

½ EL Erdnussmus



Zubereitung

1. Nimm die zweite Portion Pudding Oats, die du am Montag vorbereitet hast, aus dem Kühlschrank. Jetzt musst du sie nur noch mit einer halben Banane und dem Erdnussmus toppen.
2. Genießen!



DI 24.1.2023 - MITTAGESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

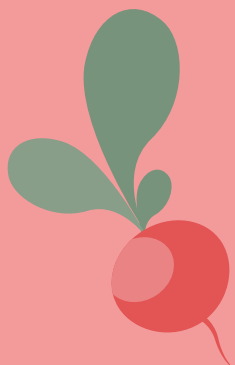
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Mittwoch.



DI 24.1.2023 - ABENDESSEN

**PROTEIN PFANNKUCHEN
MIT TOFU-PILZFÜLLUNG***



Nährwerte pro Portion

Kcal: 545,5
Kohlenhydrate: 39,5 g
Fett: 19,55 g
Eiweiß: 48,8 g

Zutaten

90 g Weizenmehl
3 EL neutrales veganes Protein
(z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Reisprotein)
2 TL Leinsamen
100 ml Sojadrink (ungesüßt)
1 gestrichener TL Backpulver
1 gestrichener TL Salz
½ TL Öl für die Pfanne

Für die Füllung

200 g Champignons
1 Zwiebel
200 g Räuchertofu
4 EL frische Petersilie
1 EL Margarine

Zubereitung

1. Für die Füllung Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Räuchertofu würfeln, die Petersilie hacken.
2. Die Leinsamen mit 1½ EL Wasser quellen lassen.
3. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Pilze, Zwiebeln und den Tofu darin anbraten.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Teig gut miteinander verrühren. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser oder Sojadrink hinzugeben.
5. Eine zweite Pfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Die Hälfte des Teigs zu einem Pfannkuchen ausbacken.
6. Die Füllung mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen mit der Hälfte der Füllung füllen und genießen.

* Hinweis: Den restlichen Teig und die Füllung nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern. Das ist auch dein Mittagessen am Mittwoch.



DI 24.1.2023 - SNACK

CHURRO WAFFELN MIT CAMEL PUDDING DIP*



Nährwerte pro Portion (ohne Topping)

Kcal: 508
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 16,5 g
Eiweiß: 22,9

Zutaten

Für die Waffeln

60 g Dinkelmehl Typ 630
125 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL neutrales veganes Proteinpulver nach Wahl
(z. B. PURYA! Süßlupinen Protein)

2 EL Ahornsirup
2 EL geschmolzenes Kokosöl
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Optionales Topping: Zimt & Zucker

Für den Protein Pudding

400 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL Ahornsirup
1 Pck. PURYA! Protein Pudding Salted

Caramel

Alternativ: 20 g Caramel Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

Optionales ToppinG: ½ Banane, 1 TL Nussmus

Zubereitung

1. Für den Waffelteig alle Zutaten glattrühren.
2. Zwei große Waffeln ausbacken und optional mit Zimt und Zucker bestreuen.
3. Den Pudding (ggf. mit Proteinpulver mischen und) nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Gläser verteilen. Optional mit Banane und Nussmus toppen.
4. Eine Waffel in große Streifen schneiden & mit dem Protein Pudding servieren.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Du kannst die zweite Portion einfach in den Kühlschrank stellen. Die Waffel kannst du entweder erst am nächsten Tag frisch backen oder noch mal kurz im Toaster aufstoasten. Die Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip sind auch dein Snack für Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung dieses Rezepts.



MI 25.1.2023 - FRÜHSTÜCK

EIWEIßBRÖTCHEN

ROTE BETE DIP*



Nährwerte pro Portion

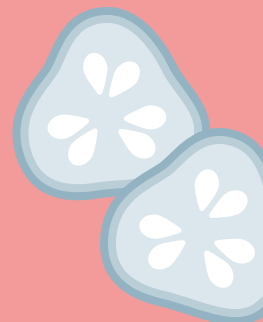
Kcal: 360
 Kohlenhydrate: 45 g
 Fett: 11,8 g
 Eiweiß: 15 g

Zutaten

250 g gekochte Rote Bete
 1 kleine Zwiebel
 ½ Apfel
 1 EL Ahornsirup
 60 g Sonnenblumenkerne
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 1 EL Apfelessig
 1 EL Zitronensaft

Außerdem

1 Eiweißbrötchen
 50 g Gurke



Zubereitung

1. Für den Rote-Bete-Aufstrich Zwiebel und Apfel schälen und in Würfel schneiden. Beides in einem Topf oder einer Pfanne anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, mit Ahornsirup ablöschen und kurz einköcheln lassen. Anschließend die Masse abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten mit der abgekühlten Apfel-Zwiebel-Masse in einen Mixer geben und alles zu einem feinen Aufstrich pürieren. Nach Geschmack mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rote-Bete-Aufstrich in Gläser abfüllen und im Kühlschrank kaltstellen.
3. Eine Portion Rote-Bete-Aufstrich (¼ der Masse) auf dem Eiweißbrötchen verteilen und mit Gurke und nach Geschmack Salz und Pfeffer toppen.

* Hinweis: Der Dip ist für vier Portionen. Du kannst ihn ganz einfach in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Er kommt auch noch am Donnerstag und Freitag zum Einsatz.



VEGANUARY 

MI 25.1.2023 - MITTAGESSEN

PROTEIN PFANNKUCHEN MIT TOFU-PILZFÜLLUNG*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 545,5
Kohlenhydrate: 39,5 g
Fett: 19,55 g
Eiweiß: 48,8 g

Zutaten

Pfannkuchenteig
½ TL Öl für die Pfanne
Tofu-Pilzfüllung



Zubereitung

1. Die Füllung (du hast sie bereits am Dienstag vorbereitet) noch mal kurz in einer Pfanne aufwärmen.
2. Eine weitere Pfanne mit Öl bestreichen und aus dem Teig (du hast ihn bereits am Dienstag vorbereitet) einen Pfannkuchen ausbacken.
3. Den Pfannkuchen mit der Tofu-Pilzfüllung befüllen und genießen.

* Hinweis: Wenn du die Protein Pfannkuchen bereits am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und Füllung und Pfannkuchen nach Anleitung zubereiten.



VEGANUARY ✓

MI 25.1.2023 - ABENDESSEN

QUINOA SALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

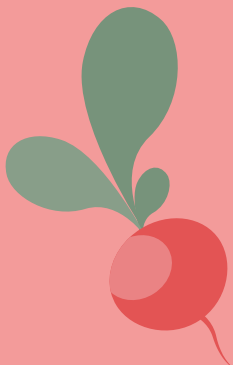
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – wenn du den Quinoasalat schon am **Dienstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet.



MI 25.1.2023 - SNACK

CHURRO WAFFELN MIT CAMEL PUDDING DIP*



Nährwerte pro Portion (ohne Topping)

Kcal: 508
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 16,5 g
Eiweiß: 22,9

Zutaten

Für die Waffeln

60 g Dinkelmehl Typ 630
125 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL neutrales veganes Proteinpulver nach Wahl
(z. B. PURYA! Süßlupinen Protein)

2 EL Ahornsirup
2 EL geschmolzenes Kokosöl
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Optionales Topping: Zimt & Zucker

Für den Protein Pudding

400 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL Ahornsirup
1 Pck. PURYA! Protein Pudding Salted

Caramel

Alternativ: 20 g Caramel Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

Optionales ToppinG: ½ Banane, 1 TL Nussmus

Zubereitung

1. Für den Waffelteig alle Zutaten glattrühren.
2. Zwei große Waffeln ausbacken und optional mit Zimt und Zucker bestreuen.
3. Den Pudding (ggf. mit Proteinpulver mischen und) nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Gläser verteilen. Optional mit Banane und Nussmus toppen.
4. Eine Waffel in große Streifen schneiden & mit dem Protein Pudding servieren.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Wenn du die Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip bereits am **Dienstag** zubereitet hast, kannst den Pudding jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und die Waffel kurz im Toaster auf toasten.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung dieses Rezepts.



Do 26.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN PORRIDGE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 507
 Kohlenhydrate: 61,4 g
 Fett: 12,3 g
 Eiweiß: 30,6 g

Zutaten

40 g Haferflocken
 200 ml Sojadrink (ungesüßt)
 20 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
 oder Bourbon Vanilla)
 1 TL Ahornsirup
 1 Banane
 1 EL Erdnussmus

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen.
2. Dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.
3. Anschließend den Porridge in eine Schüssel füllen. Die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Erdnussmus als Topping auf den Porridge geben.



DO 26.1.2023 - MITTAGESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Die Spätzlepfanne ist auch dein Abendessen für Freitag.



DO 26.1.2023 - ABENDESSEN

BUDDHA BOWL MIT ROTE BETE DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 719
 Kohlenhydrate: 72 g
 Fett: 33 g
 Eiweiß: 33 g

Zutaten

160 g Quinoa
 200 g Tofu Natur
 20 ml Sojasauce
 100 g Gurke
 100 g Zuckerschoten
 120 g Feldsalat
 2 Portionen Rote Bete Dip
 (vom Mittwoch)
 Gemüsebrühe
 Optional: Sprossen als Topping

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten.
2. Tofu in Würfel schneiden, die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und beiseitestellen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel knusprig anbraten. Am Schluss mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quinoa auf 2 Bowls/Schüssel verteilen. Mit Feldsalat, Gurkescheiben, Zuckerschoten und Tofu toppen. Am Schluss je Schüssel eine Portion des Rote-Bete-Aufstrichs in die Mitte auf die Bowl geben und genießen.
 (Optional kannst du noch Sprossen als Topping dazugeben und das Gemüse natürlich auch noch mit Rettich und Radieschen ergänzen.)

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das ist auch dein Mittagessen am Freitag.



FR 27.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN BERRY CRUMBLE

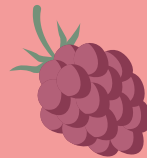


Nährwerte pro Portion

Kcal: 440
Kohlenhydrate: 54,5 g
Fett: 19,2 g
Eiweiß: 15,5 g

Zutaten

30 g Dinkelmehl
15 g veganes Protein Pulver
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
20 g Kokosblütenzucker
20 g Margarine
1 Prise Salz
1 TL Wasser
100 g TK-Beeren



Zubereitung

1. Die Beeren auftauen (z. B. in der Mikrowelle) und die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.
2. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Für das Crumble alle restlichen Zutaten miteinander verkneten. Die Beeren in eine ofenfeste Schüssel/Form geben und den Crumbleteig darüber bröseln. Im heißen Ofen für 10–15 Minuten backen.



FR 27.1.2023 - MITTAGESSEN

BUDDHA BOWL MIT ROTE BETE DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 719
 Kohlenhydrate: 72 g
 Fett: 33 g
 Eiweiß: 33 g

Zutaten

160 g Quinoa
 200 g Tofu Natur
 20 ml Sojasauce
 100 g Gurke
 100 g Zuckerschoten
 120 g Feldsalat
 2 Portionen Rote Bete Dip
 (vom Mittwoch)
 Gemüsebrühe
 Optional: Sprossen als Topping

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten.
2. Tofu in Würfel schneiden, die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und beiseitestellen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel knusprig anbraten. Am Schluss mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quinoa auf 2 Bowls/Schüssel verteilen. Mit Feldsalat, Gurkescheiben, Zuckerschoten und Tofu toppen. Am Schluss je Schüssel eine Portion des Rote-Bete-Aufstrichs in die Mitte auf die Bowl geben und genießen.
 (Optional kannst du noch Sprossen als Topping dazugeben und das Gemüse natürlich auch noch mit Rettich und Radieschen ergänzen.)

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Buddha-Bowl schon am **Donnerstag** zubereitet hast, kannst du sie jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und genießen.



FR 27.1.2023 - ABENDESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spätzlepfanne schon am **Donnerstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen.



SA 28.1.2023 - FRÜHSTÜCK

VEGANE PROTEIN PANCAKES



Nährwerte pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Soja Quark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Soja Quark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



SA 28.1.2023 - MITTAGESSEN

ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne ist auch dein Abendessen für Sonntag.



VEGANUARY 

SA 28.1.2023 - ABENDESSEN

FALAFEL WRAP*



Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Petersilie fein hacken. Zusammen mit den Kichererbsen pürieren, dann Proteinpulver und Mehl hinzugeben und alles gut vermischen. Bei Bedarf einen kleinen Schluck lauwarmes Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und einem halben Teelöffel Kreuzkümmel nach Geschmack würzen.
2. Die Mischung ca. 15–20 Minuten ziehen lassen.
3. Ca. 12 Bällchen aus der Mischung formen (klappt mit leicht angefeuchteten Händen am besten!). Die Falafel Bällchen in etwas Öl anbraten.
4. Für den Dip die Minzblätter fein schneiden und mit dem Sojaskyr, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
6. Für einen Wrap die Hälfte des Dips auf dem Wrap verstreichen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. 6 Falafelbällchen auf den Wrap geben und andrücken, danach zusammenrollen und genießen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Du kannst die übrigen Zutaten für die zweite Portion im Kühlschrank aufbewahren und dann vor Verzehr frisch belegen. Das ist auch dein Mittagessen am Sonntag.

Nährwerte pro Portion

Kcal: 568,5
Kohlenhydrate: 71,3 g
Fett: 16 g
Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen aus der Dose
1 Knoblauchzehe (gehackt)
3 Stängel Petersilie (gehackt)
½ Zwiebel gehackt
1 EL neutrales veganes Protein
(z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 EL Öl zum Braten

Für den Minz-Dip

5 Blätter frische Minze
½ Zitrone
150 g Soja Skyr
Salz, Pfeffer

Außerdem

1 Wraps
1 Tomate
100 g Gurke
1 Handvoll Rucola
Optional: Einige Granatapfelkerne



VEGANUARY 

SA 28.1.2023 - SNACK

PROTEIN PUDDING

Nährwerte pro Portion

Kcal: 258

Kohlenhydrate: 17,8 g

Fett: 9,6 g

Eiweiß: 23 g

Zutaten

1 Pck. PURYA! Protein Pudding, Just Chocolate oder Salted Caramel

Alternativ: 20 g Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

400 ml Sojadrink (ungesüßt)

40 – 50 g Erythrit



Zubereitung

1. 100 ml der Flüssigkeit mit Puddingpulver (und ggf. Proteinpulver) glattrühren.
2. 300 ml Flüssigkeit mit dem Erythrit in einen Topf geben und aufkochen. Das angerührte Puddingpulver hinzugeben. Unter ständigem Rühren 2 Min. kochen (niedrige Temperatur).
3. Pudding in eine Schale füllen und erkalten lassen.



So 29.1.2023 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 10 Muffins einfach einfrieren und dann nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins schon in Woche 1 zubereitet hast, kannst du einfach 2 Muffins am Vorabend aus dem Kühlfach nehmen, sie im Kühlschrank auftauen lassen und vor dem Verzehr noch mal kurz aufbacken.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



So 29.1.2023 - MITTAGESSEN

FALAFEL WRAP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 568,5
 Kohlenhydrate: 71,3 g
 Fett: 16 g
 Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

6 Falafelbällchen
 1 Portion Minz-Dip
 1 Wrap
 1 Tomate
 100 g Gurke
 1 Handvoll Rucola
 Optional: Einige Granatapfelkerne



Zubereitung

1. Den Wrap mit dem Dip bestreichen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. 6 Falafelbällchen auf den Wrap geben und andrücken, danach zusammenrollen.
2. Genießen!

* Hinweis: Du hast den Dip und die Falafelbällchen bereits am **Samstag** vorbereitet.



VEGANUARY 



SO 29.1.2023 - ABENDESSEN

ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne bereits am **Samstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aufwärmen und genießen.



VEGANUARY 

So 29.1.2023 - SNACK

PROTEIN GREEN SMOOTHIE

Nährwerte pro Portion

Kcal: 280

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 6 g

Eiweiß: 27 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)

100 g TK Blattspinat

1 Banane

150 ml Sojadrink (ungesüßt)

150 ml Wasser



Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.
2. In ein Glas umfüllen und genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao- und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 – Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsafft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezepte Frühstücksmuffins, vegane Hackbällchen und Churo Waffeln mit
Caramel Pudding Dip ertellt von Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32 - PURYA GmbH / Biovegan GmbH

S. 8, 14, 18, 29 - Marie Dorfschmidt von @therawberry

S. 9 - Adobestock / jon11

S. 10 - Adobestock / Evelien

S. 21, 23 - Adobestock / sveta_zarzamora

Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 