

# CHECKLISTE FÜR EINEN VEGANEN WOCHENSPEISEPLAN (= 5 Mittagsmahlzeiten) in der Betriebsverpflegung

Checkliste Wochenplan (= 5 Tage) Mittagsverpflegung vegan mit Beispiellebensmitteln und Mengeneempfehlungen*	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Getreide, Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen) und Stärkeknollen</b>		
5 Portionen pro Woche à <b>mind. 200 g (gekart)</b>		
davon mind. 1 Portion Vollkorn		
davon max. 1 Portion Kartoffelerzeugnisse <b>oder frittierte Stärkeknollen (Gnocchi, Klöße)</b>		
Reis: Parboiled-Reis oder Naturreis		
<b>Gemüse und Salat (ohne Hülsenfrüchte)</b>		
5 Portionen Gemüse und Salat à <b>mind. 135 g</b>		
davon mind. 2 Portionen Rohkost oder Salat		
<b>davon mind. 1 Portion dunkelgrünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Porree, Bleichsellerie)</b>		
<b>davon max. 1 Portion Saft (z. B. Tomatensaft)</b>		
<b>Obst</b>		
<b>4 Portionen Obst</b>		
ohne Zuckerzusatz, frisch oder TK-Ware		
<b>davon mind. 2 Portionen roh/ungegart (Obstsalat, Stückobst, Fruchtgetränk)</b>		
<b>davon max. 1 Portion getrocknet (Rosinen, getrocknete Aprikosen, Cranberries)</b>		
<b>davon max. 1 Portion Saft (z. B. Orangensaft)</b>		
<b>Nüsse und Samen</b>		
mind. 75 g Nüsse/Samen (z. B. Walnüsse, Kürbiskerne)		
<b>Proteinreiche Lebensmittel</b>		
<b>mind. 3 Portionen à min. 80 g</b>		
<b>davon mind. 1 Portion Proteinprodukte (Tofu, Tempeh, Seitan)</b>		
<b>davon mind. 1 Portion Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)</b>		
<b>Fette und Öle</b>		
Rapsöl als Standardöl ( <b>beim Braten oder Frittieren</b> )		
<b>3–6 EL (35–65 g)</b>		
<b>sonstiges bzgl. Speisenplanung und -herstellung</b>		
<b>Einsatz von Vitamin-B12-angereicherten LM (Sojadrink, Saft)</b>		
<b>Einsatz von Vitamin-D-angereicherten LM (Sojadrink, Saft)</b>		
<b>Anbieten kalziumreicher Mineralwässer (mind. 150 mg/L)</b>		
Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen <b>max. 2 g pro Mahlzeit</b>		
max. 2 Portionen frittierte und/oder panierte Produkte <b>je 20 Tage</b>		
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen		
Getreide, <b>Stärkebeilagen und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten</b>		
auf fettarme Zubereitung wird geachtet		
Für die Zubereitung von Gemüse und <b>Stärkeknollen</b> werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet		
kurze Warmhaltzeiten werden eingehalten, max. 3 h		
Zucker wird sparsam verwendet		

**bold & kursiv** = Änderungen gegenüber der DGE-Checkliste

\*Beispiele für einzelne Lebensmittelgruppen der Checkliste finden sich in den Klammern