

Checkliste für einen veganen Wochenspeiseplan (= 5 Mittagssmahlzeiten) in der Betriebsverpflegung

blau + kursiv = Änderungen gegenüber der DGE-Checkliste
LM = Lebensmittel

Auszug Tabelle 3, S. 179, aus: Volkhardt I, Semler E, Keller M, Meier T, Luck-Sikorski C, Christen O (2016) Checklist for a vegan lunch menu in public catering. Ernährungs Umschau 63(09): 176–184

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