



Modul 2

Besonderheiten der Eiweißversorgung

Essentielle Aminosäuren in pflanzlichen Lebensmitteln. Pflanzliche Eiweißquellen.

Purine und Säure-Basen-Balance.

Allergenes Potential in veganen Produkten.

Modul 3

Mögliche Unterversorgung mit essentiellen Fettsäuren

Linolsäure und Alpha-Linolensäure in pflanzlichen Lebensmitteln.

Modul 6

Erkrankungen

Vegane basefood-Ernährung bei Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Weiteres

Versteckte tierische Inhaltsstoffe erkennen.

Lebensmittelgiganten näher betrachtet. Studien.

Vegane basefood-Mustertage.

Vegane basefood-Rezeptsammlung.

www.basefood.de

Vegane Ernährung nach basefood

Einführung

Besonderheiten der veganen Ernährung

Definition vegetarisch - vegan.

EU-Kommission und LMIV.

Modul 1

Besonderheiten in der Mikronährstoffversorgung

B-Vitamine, speziell Vitamin B12.

Eisen.

Kalzium. Alternativen zu Milch.

Modul 4

Problematik der Verschiebung der Makronährstoffe in Richtung high-carb, low-protein und low-fat

Gesundheitliche Auswirkungen.

Metabolisches Syndrom.

Modul 5

Vegane basefood-Ernährung

Das Besondere des veganen basefood-Konzeptes.

Vegane Konzepte im Vergleich.

Die Wirkungsvielfalt von Nahrungsmitteln.

