

Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

MuslimaFit - Susann Uckan



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Download:

[https://
susannuckanschreibt.files.
wordpress.com/2020/05/
vollwertig_vegan.pdf](https://susannuckanschreibt.files.wordpress.com/2020/05/vollwertig_vegan.pdf)

oder

<https://susannuckanschreibt.wordpress.com/>
erster Blogeintrag „Aus meinen früheren Blogs“

Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Frühstück

	Basis	Bindung	Topping	Süssungsmittel
1	Haferflocken,	vegane „Joghurt“	Beeren	Agavendicksaft
2	Orzottoflocken	vegane „Milch“	Obst	Dattelsirup
3	Quinoa	vegane „Skyr“	Datteln, Rosinen	Reissirup
4	Hirse	vegane „Quark“	Nüsse, Nussmus	Birkenzucker
5	Couscous	Wasser	Zimt, Kokos, Bitterschokolade	Fruchtessig

Es ist möglich die jeweiligen Komponenten als Porridge (warm), Overnight Oat (kalt), Shake (mehr Flüssigkeit) zuzubereiten. Es dürfen auch mehrere Toppings gleichzeitig hinzugefügt werden.

Hauptmahlzeit

	Vitamine, Mineralstoffe 2x	Komplexe Kohlenhydrate	Pflanzliches Eiweiß 2x	Essentielle Fette
	Gemüse	Gelbete, Kartoffeln, Pasta, Pseudogemüse, Pasta	Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais	Nüsse, Samen, Kerne, Öle
1	Paprika	Vollkornreis	Kichererbsen	Erdnüsse
2	Zucchini	Kartoffeln	Mais	Mandeln
3	Aubergine	Linsennudeln	weiße Bohnen	Walnüsse
4	Pilze	Kichererbsennudeln	schwarze Bohnen	Cashewkerne
5	Brokkoli	Quinoa	Mungobohnen	Sonnenblumenkerne
6	Rosenkohl	Hirse	Kidneybohnen	Kürbiskerne
7	Blumenkohl	Bulgur	Edamame	Leinsamen
8	Wirsing	Couscous	Lupinen	Chiasamen
9	Spinat	Süßkartoffel	Rote Linsen	Hanfsamen
10	Grüne Bohnen	Dinkel	Grüne Linsen	Leinöl
11	Grüner Salat	Buchweizen	grüne Erbsen	Hanföl
12	Karotten	Vollkornmehl (Teig)	tofu	Kokosnussöl

Optional	Zwiebeln	Knoblauch	Lauchzwiebeln	
Gewürze	Salz, Pfeffer, Paprika	Curry, Kurkuma, Koriander	Chiliflocken	Kreuzkümmel
Kräuter	Petersilie, Schnittlauch etc.	Basilikum, Oregano, Thymian etc.	Pfefferminze, Zitronenmelisse etc.	Dill
Saucen	Tomate-Paprikamark, Tomaten aus der Dose	Sojasaucen	Kokosmilch	Sojasehne, Hafersehe etc.
Zubereitung Art	Pfanne	Ofen	Suppe	Salat

Bei den Hauptmahlzeiten werden ENTWEDER 2 Komponenten aus der Spalte mit Vitaminen/Mineralstoffen gewählt und 1 Komponente aus der Spalte mit pflanzlichen Eiweiß ODER umgekehrt (1 aus Vitamine/Mineralst. Und 2 aus pflanz. Eiweiß)!



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Prinzip

Aus den jeweiligen Kategorien (Kästen) sucht man sich ein bis zwei Komponenten heraus und mischt diese.

Je nach Zutaten und Zubereitungsart kreiert man daraus unterschiedliche Mahlzeiten.

Durch die vielen Kombinationsmöglichkeiten entsteht nie Langeweile auf dem Teller und ganz wichtig:

Die vegane Ernährung ist dadurch einfacher umzusetzen und sogar gesund durch die Vollwertigkeit.



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Frühstück



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Frühstück

	Basis	Bindung	Topping	Süßungsmittel
1	Haferflocken, Dinkelflocken	veganer „Joghurt“	Beeren	Agavendicksaft
2	Quinoa	vegane „Milch“	Obst	Dattelsirup
3	Hirse	veganer „Skyr“	Datteln, Rosinen	Reissirup
4	Couscous	veganer „Quark“	Nüsse, Nussmus	Birkenzucker
5	Chiasamen	Wasser	Zimt, Kokos, Bitterschokolade	Fruchtmus



+



+



+



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Porridge



Overnight Oat



Shake



(Foto von eat-you-happy.de)



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Hauptmahlzeit



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Hauptmahlzeit

	Vitamine, Mineralstoffe 2x	Komplexe Kohlenhydrate	Pflanzliches Eiweiß 2x	Essentielle Fette
	Gemüse	Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta	Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais	Nüsse, Samen, Kerne, Öle
1	Paprika	Vollkornreis	Kichererbsen	Erdnüsse
2	Zucchini	Kartoffeln	Mais	Mandeln
3	Aubergine	Linsennudeln	weiße Bohnen	Walnüsse
4	Pilze	Kichererbsennudeln	schwarze Bohnen	Cashewkerne
5	Brokkoli	Quinoa	Mungobohnen	Sonnenblumenkerne
6	Rosenkohl	Hirse	Kidneybohnen	Kürbiskerne
7	Blumenkohl	Bulgur	Edamame	Leinsamen
8	Wirsing	Couscous	Lupinen	Chiasamen
9	Spinat	Süßkartoffel	Rote Linsen	Hanfsamen
10	Grüne Bohnen	Dinkel	Grüne Linsen	Leinöl
11	Grüner Salat	Buchweizen	grüne Erbsen	Hanföl
12	Karotten	Vollkornmehl (Teig)	Tofu	Kokosnussöl

Hauptmahlzeit

	Vitamine, Mineralstoffe 2x	Komplexe Kohlenhydrate	Pflanzliches Eiweiß 2x	Essentielle Fette
	Gemüse	Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta	Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais	Nüsse, Samen, Kerne, Öle
1	Paprika	Vollkornreis	Kichererbsen	Erdnüsse
2	Zucchini	Kartoffeln	Mais	Mandeln
3	Aubergine	Linsennudeln	weiße Bohnen	Walnüsse
4	Pilze	Kichererbsennudeln	schwarze Bohnen	Cashewkerne
5	Brokkoli	Quinoa	Mungobohnen	Sonnenblumenkerne
6	Rosenkohl	Hirse	Kidneybohnen	Kürbiskerne
	Bulgur	Edamame	Leinsamen	
	Couscous	Lupinen	Chiasamen	
	Süßkartoffel	Rote Linsen	Hanfsamen	
	Dinkel	Grüne Linsen	Leinöl	
	Buchweizen	grüne Erbsen	Hanföl	
	Vollkornmehl (Teig)	Tofu	Kokosnussöl	

Lauchzwiebeln

Chiliflocken Kreuzkümmel

Pfefferminze, Zitronenmelisse etc. Dill

Kokosmilch Sojasahne, Hafer-Sahne etc.

Ofen Suppe Salat

WEDER 2 Komponenten aus der Spalte mit Mineralst. Und 2 aus pflanz. Eiweiß!



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem

Hauptmahlzeit				
	Vitamine, Mineralstoffe 2x	Komplexe Kohlenhydrate	Pflanzliches Eiweiß 2x	Essentielle Fette
	Gemüse	Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta	Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais	Nüsse, Samen, Kerne, Öle
1	Paprika	Vollkornreis	Kichererbsen	Erdnüsse
2	Zucchini	Kartoffeln	Mais	Mandeln
3	Aubergine	Linsennudeln	weiße Bohnen	Walnüsse
4	Pilze	Kichererbsennudeln	schwarze Bohnen	Cashewkerne
5	Brokkoli	Quinoa	Mungobohnen	Sonnenblumenkerne
6	Rosenkohl	Hirse	Kidneybohnen	Kürbiskerne
7	Blumenkohl	Bulgur	Edamame	Leinsamen
8	Wirsing	Couscous	Lupinen	Chiasamen
9	Spinat	Süßkartoffel	Rote Linsen	Hanfsamen
10	Grüne Bohnen	Dinkel	Grüne Linsen	Leinöl
11	Grüner Salat	Buchweizen	grüne Erbsen	Hanföl
12	Karotten	Vollkornmehl (Teig)	Tofu	Kokosnussöl
Optional	Zwiebeln	Knoblauch	Lauchzwiebeln	
	Kurkuma,	Chiliflocken	Kreuzkümmel	
	Oregano, etc.	Pfefferminze, Zitronenmelisse etc.	Dill	
	Kokosmilch	Sojasahne, Haferahne etc.		
Ofen	Suppe	Salat		

R 2 Komponenten aus der Spalte mit
Komponente aus der Spalte mit pflanzlichen Eiweiß
(Und 2 aus pflanz. Eiweiß!)

Optional	Zwiebeln	Knoblauch	Lauchzwiebeln	
Gewürze	Salz, Pfeffer, Paprika	Curry, Kurkuma, Koriander	Chiliflocken	Kreuzkümmel
Kräuter	Petersilie, Schnittlauch etc.	Basilikum, Oregano, Thymian etc.	Pfefferminze, Zitronenmelisse etc.	Dill
Saucen	Tomate-Paprikamark, Tomaten aus der Dose	Sojasauce	Kokosmilch	Sojasahne, Haferahne etc.
Zubereitung Art	Pfanne	Ofen	Suppe	Salat



Vollwertig Vegan mit dem Baukastensystem



	Vitamine, Mineralstoffe 2x	Komplexe Kohlenhydrate	Pflanzliches Eiweiß 2x	Essentielle Fette
	Gemüse	Getreide, Kartoffeln, Reis, Pseudogetreide, Pasta	Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais	Nüsse, Samen, Kerne, Öle
1	Paprika	Vollkornreis	Kichererbsen	Erdnüsse
2	Zucchini	Kartoffeln	Mais	Mandeln
3	Aubergine	Linsennudeln	weiße Bohnen	Walnüsse
4	Pilze	Kichererbsennudeln	schwarze Bohnen	Cashewkerne
5	Brokkoli	Quinoa	Mungobohnen	Sonnenblumenkerne
6	Rosenkohl	Hirse	Kidneybohnen	Kürbiskerne
7	Blumenkohl	Bulgur	Edamame	Leinsamen
8	Wirsing	Couscous	Lupinen	Chiasamen
9	Spinat	Süßkartoffel	Rote Linsen	Hanfsamen
10	Grüne Bohnen	Dinkel	Grüne Linsen	Leinöl
11	Grüner Salat	Buchweizen	grüne Erbsen	Hanföl
12	Karotten	Vollkornmehl (Teig)	Tofu	Kokosnussöl

Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Gefüllte Paprika mit Quinoa



(Foto von daskochrezept.de)

Gefüllte Zucchini mit Quinoa



(Foto von kitchengirls.de)

Gemüsepfanne mit Quinoa



VEGGIE  EINHORN



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Warum vegan?

Eine vegane Ernährung kann aus mehreren Gründen zu einer bevorzugten Ernährungsweise werden:

An erster Stelle steht oft der Wunsch, gegen die Massentierzucht und schlechten Lebensumstände der Nutztiere zu handeln, und wenn es eben der Verzicht auf Fleisch und Tierprodukte ist.

Oft wird der gesundheitliche Aspekt angesprochen, da eine vegane Ernährung basisch orientiert ist und somit eine Übersäuerung des Körpers vermieden wird, welche zu unzähligen Volkskrankheiten und Krebs führen kann.

Nur wenige verzichten auf Fleisch und tierische Produkte, weil es ihnen einfach nicht schmeckt.



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Vegan und Islam?

So lange die Absicht der veganen Ernährungsweise lediglich darauf beruht, auf Fleisch und Tierprodukte zu verzichten, weil diese nicht artgerecht gehalten werden und unter islamisch bedenklichen Vorgehensweisen geschlachtet wurden, ist nichts daran auszusetzen.

Fleisch ist uns von Allah (t) erlaubt und wird sogar im Qur'an als Schlachttier aufgezählt. Es wäre also absolut verboten zu behaupten, Fleisch wäre haram, um somit seine vegane Ernährung zu begründen.

Es ist möglich Fleisch und Tierprodukte aus einer islamisch einwandfreien Haltung zu erhalten, das kostet dann zwar etwas mehr, aber der Verzehr von Fleisch und tierischen Produkten sollte sowieso den kleineren Teil unserer Ernährung ausmachen.



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Vegan und Islam?

Ich weise noch einmal explizit darauf hin, dass die beste Ernährung eine gemischt Ernährung aus ca. $\frac{3}{4}$ pflanzlicher Nahrungsmittel und $\frac{1}{4}$ tierischer Nahrungsmittel ist.

Kombiniert mit dem intermittierendem Fasten oder für uns Muslime mit dem Sunnahfasten bzw. freiwilligen Fasten ergibt sich daraus eine überaus gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

Die vegane Ernährung muss durch die Zugabe von Vitamin B12 ergänzt werden und braucht eine speziellere Kombination von pflanzlichen Eiweißen.



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Bücher



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem

Urheberrechtlich geschütztes Material

Susann Uçkan
MuslimaFit

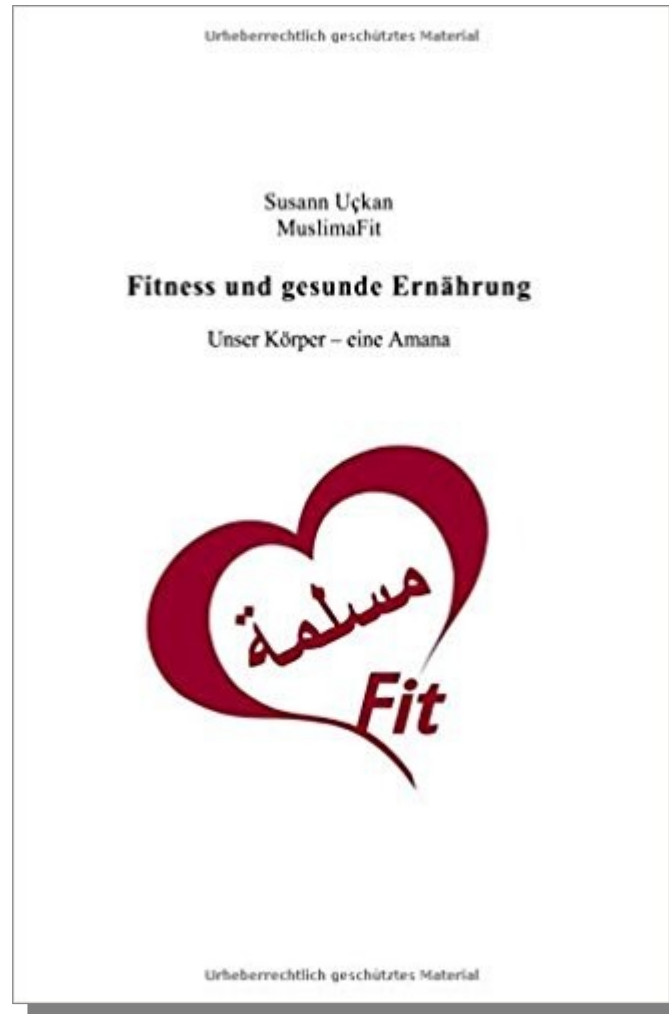
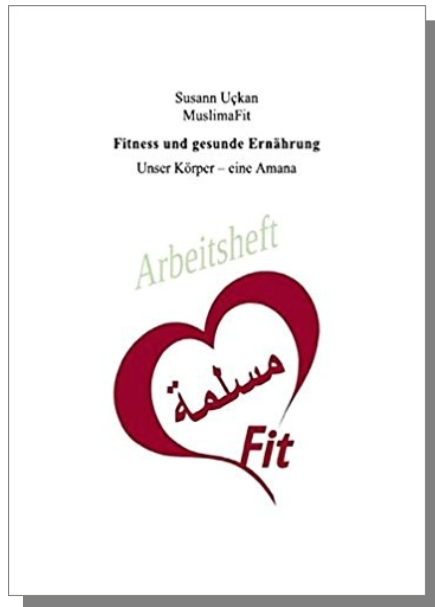
Fitness und gesunde Ernährung

Unser Körper – eine Amana

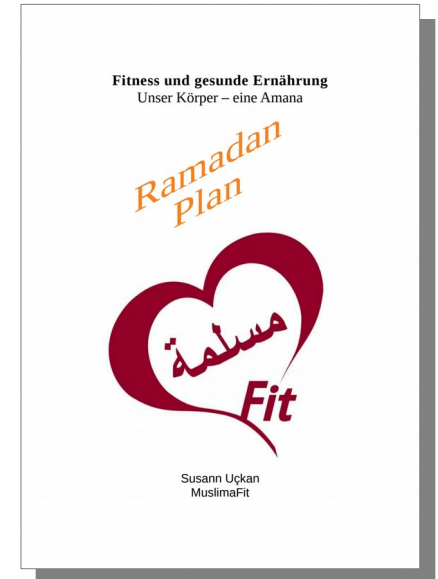
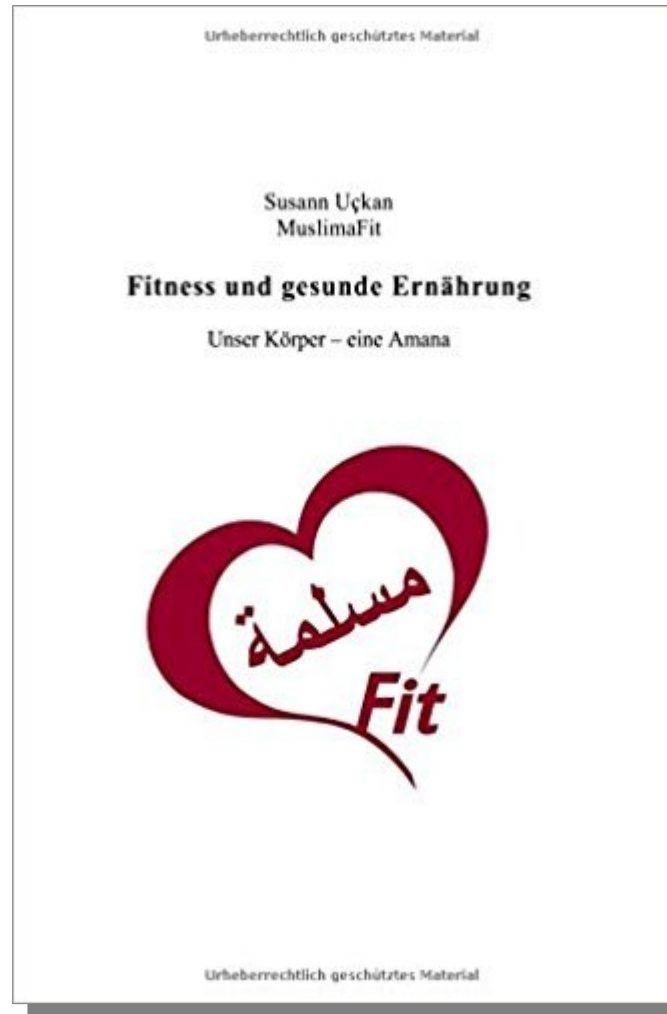
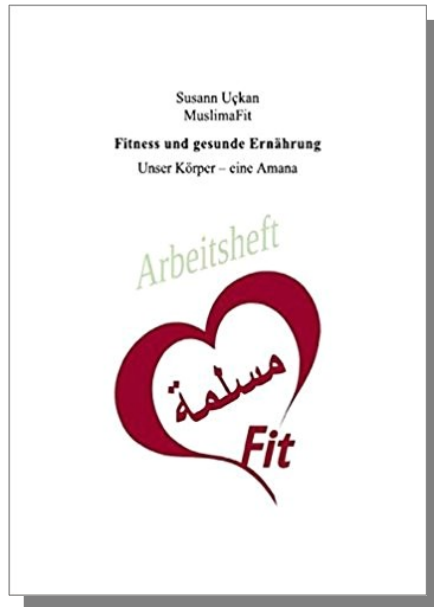


Urheberrechtlich geschütztes Material

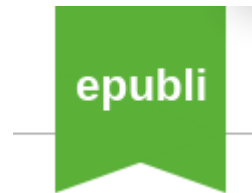
Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem



Vollwertig Vegan
mit dem Baukastensystem



Autor: Susann Uckan

<https://susannuckanschreibt.wordpress.com>

(Link zu epubli im Footer)

