

# Vegane Alternativen zu tierischen Lebensmitteln

Diese Liste gibt einen Überblick über vegane Alternativen zu gängigen tierischen Lebensmitteln. Die Liste ist keinesfalls komplett, soll aber eine Erleichterung beim Umstieg auf eine tierproduktfreie Ernährung bieten. Viele der hier aufgelisteten Produkte können in Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern, im veganen Supermarkt oder bei Veganversänden erworben werden.

Tierisches Produkt	Veganes Produkt
Butter	Margarine
Eier zum Backen	Sojamehl, Eiersatz
Fleisch	Fleischalternativen, Soja, Weizen, Lupinen
Fisch	veganer „Fisch“
Gelatine	Agar-Agar, Apfelpektin, Carrageen
Honig	Löwenzahnhonig, Ahornsirup, Agavendicksaft
Joghurt	Sojajoghurt, Reijoghurt
Käse	Veganer Käse (z.B. Wilmersburger), Hefeflocken
Leberwurst, Pasteten, Schmierwurst	pflanzliche Pasteten mit ähnlichem Namen
Mayonnaise	Mayonnaise ohne Ei
Milch	Soja-, Reis-, Mandel-, Hafer-, Kokos- oder Dinkelmilch
Milch-/Fruchteis	Soja-, oder Reismilcheis/Sorbet
Milchschokolade	Vegane Schokolade (Soja-/Reismilch), Zartbitterschokolade ohne Milch
Pudding	Pudding aus Soja-/Reismilch
Quark	weicher Tofu, Seidentofu
Rührei	Tofurührei
Sahne	Soja-, Reis-, Dinkel- oder Hafersahne
Schlagsahne	Schlagsahne aus Soja-/Reismilch
Schokoladenbrottaufstrich	veganer Schokoladenbrottaufstrich
Wurst	vegane Wurst aus Soja, Weizen

Vegane Lebensmittel, Kosmetik, lederfreie Schuhe und Kleidung bestellbar bei veganen Versänden

<p><b>Vegan Total</b> An der Röthe 8 36145 Hobbieber Deutschland</p> <p>06657-553972 <a href="http://www.vegan-total.de">www.vegan-total.de</a></p>	<p><b>Radix-Versand</b> Werinherstraße 8 81541 München Deutschland</p> <p>089-12477811 <a href="http://www.radixversand.de">www.radixversand.de</a></p>	<p><b>Vegan Versand</b> Adenauerallee 50 52066 Aachen Deutschland</p> <p>0241-9513381 <a href="http://www.veganshop.de">www.veganshop.de</a></p>	<p><b>Alles Vegetarisch</b> An der alten Naab 9 92507 Nabburg Deutschland</p> <p>09433-20413100 <a href="http://www.alles-vegetarisch.de">www.alles-vegetarisch.de</a></p>
---	---	--	--



[www.animal-liberators-frankfurt.de](http://www.animal-liberators-frankfurt.de)  
[www.facebook.com/animalliberatorsffm](https://www.facebook.com/animalliberatorsffm)

