

# Vegane Alternativen zu tierischen Lebensmitteln

Die Liste gibt einen Überblick über vegane Alternativen zu gängigen tierischen Lebensmitteln. Die abgedruckte Liste ist, insbesondere was die veganen Alternativen anbelangt, bei Weitem nicht vollständig, soll aber einen groben Überblick und eine Hilfestellung beim Umstieg auf eine tierproduktfreie Ernährung bieten.

Tierisches Produkt	Alternative: Veganes Produkt
Fleisch	Fleischalternativen, Soja, Weizen, Lupinen
Wurst	vegane Wurst aus Soja, Weizen
Leberwurst, Pasteten, Schmierwurst	pflanzliche Pasteten mit ähnlichem Namen
Butter	Margarine
Joghurt	Sojajoghurt, Reisojoghurt
Käse	Veganer Käse (z.B. Wilmersburger), Hefeflocken
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
Sahne	Soja-, Reis-, Dinkel- oder Hafersahne
Schlagsahne	Schlagsahne aus Soja-/Reismilch
Schokoladenbrotaufstrich	veganer Schokoladenbrotaufstrich
Rührei	Tofurührei
Eier zum Backen	Sojamehl, Eiersatz
Fisch	veganer „Fisch“
Gelatine	Agar-Agar, Apfelpektin, Carrageen
Honig	Löwenzahnhonig, Ahornsirup, Agavendicksaft

Vegane Lebensmittel, Kosmetik, lederfreie Schuhe und Kleidung sind unter anderem bei den folgenden veganen Versändern sowie im Supermarkt und in der Drogerie erhältlich.

**Alles Vegetarisch**  
An der alten Naab 9  
92507 Nabburg  
Telefon 09433-20413100  
www.alles-vegetarisch.de

**roots of compassion**  
Rudolf-Diesel-Straße 37  
48157 Münster  
Telefon 0251-2394770  
www.rootsofcompassion.org

**smilefood**  
Westring 15  
40721 Hilden  
Telefon 02103-2537273  
www.smilefood.de

**Vegan-Box**  
Telefon 0202 49678591  
Email info@vegan-box.de  
www.vegan-box.de



[www.animal-liberators-frankfurt.de](http://www.animal-liberators-frankfurt.de)

[facebook.com/animalliberatorsffm](https://facebook.com/animalliberatorsffm)



# Vegane Alternativen zu tierischen Lebensmitteln

Die Liste gibt einen Überblick über vegane Alternativen zu gängigen tierischen Lebensmitteln. Die abgedruckte Liste ist, insbesondere was die veganen Alternativen anbelangt, bei Weitem nicht vollständig, soll aber einen groben Überblick und eine Hilfestellung beim Umstieg auf eine tierproduktfreie Ernährung bieten.

Tierisches Produkt	Alternative: Veganes Produkt
Fleisch	Fleischalternativen, Soja, Weizen, Lupinen
Wurst	vegane Wurst aus Soja, Weizen
Leberwurst, Pasteten, Schmierwurst	pflanzliche Pasteten mit ähnlichem Namen
Butter	Margarine
Joghurt	Sojajoghurt, Reisojoghurt
Käse	Veganer Käse (z.B. Wilmersburger), Hefeflocken
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
Sahne	Soja-, Reis-, Dinkel- oder Hafersahne
Schlagsahne	Schlagsahne aus Soja-/Reismilch
Schokoladenbrotaufstrich	veganer Schokoladenbrotaufstrich
Rührei	Tofurührei
Eier zum Backen	Sojamehl, Eiersatz
Fisch	veganer „Fisch“
Gelatine	Agar-Agar, Apfelpektin, Carrageen
Honig	Löwenzahnhonig, Ahornsirup, Agavendicksaft

Vegane Lebensmittel, Kosmetik, lederfreie Schuhe und Kleidung sind unter anderem bei den folgenden veganen Versändern sowie im Supermarkt und in der Drogerie erhältlich.

**Alles Vegetarisch**  
An der alten Naab 9  
92507 Nabburg  
Telefon 09433-20413100  
www.alles-vegetarisch.de

**roots of compassion**  
Rudolf-Diesel-Straße 37  
48157 Münster  
Telefon 0251-2394770  
www.rootsofcompassion.org

**smilefood**  
Westring 15  
40721 Hilden  
Telefon 02103-2537273  
www.smilefood.de

**Vegan-Box**  
Telefon 0202 49678591  
Email info@vegan-box.de  
www.vegan-box.de



[www.animal-liberators-frankfurt.de](http://www.animal-liberators-frankfurt.de)

[facebook.com/animalliberatorsffm](https://facebook.com/animalliberatorsffm)

