

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 Versänden sowie im Supermarkt und in der Drogerie erhältlich.

velivery
Ernst-Hanauer-Straße 5
92507 Nabburg
Telefon 09433-20413100
Email hello@velivery.com
www.velivery.com

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

veganbox
Telefon 0202 69754122
Email info@vegan-box.de
www.vegan-box.de

ShoeZuu
Memeler Str. 19
45884 Gelsenkirchen
Telefon 0170 1415719
www.shoezuu.de



www.animal-liberators-frankfurt.de

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 Versänden sowie im Supermarkt und in der Drogerie erhältlich.

velivery
Ernst-Hanauer-Straße 5
92507 Nabburg
Telefon 09433-20413100
Email hello@velivery.com
www.velivery.com

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

veganbox
Telefon 0202 69754122
Email info@vegan-box.de
www.vegan-box.de

ShoeZuu
Memeler Str. 19
45884 Gelsenkirchen
Telefon 0170 1415719
www.shoezuu.de



www.animal-liberators-frankfurt.de

facebook.com/animalliberatorsffm

