PROVEGANUARY 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1 An einer Umfrage teilnehmen	2 Bei einem Aktionstag mitmachen	3 Review für ein Lokal schreiben	4 Den ProVeg-Ernährungsteller kochen
5 Neue pflanzliche Alternative testen	6 Pflanzlichen Meal-Prep machen	7 Ein unbeliebtes Produkt neu ausprobieren	8 Voll pflanzlich essen & dokumentieren	9 Trockene Hülsenfrüchte verarbeiten	10 Eine wichtige Petition unterzeichnen	11 Pflanzenmilch selbst herstellen
12 In einem neuen Restaurant pflanzlich essen	13 ProVeg Talks Podcast hören	14 Traditionelles Gericht pflanzlich kochen	15 „Restetag“ – nur vorhandene Zutaten nutzen	16 Einen neuen Ernährungstipp lernen	17 Neue pflanzliche Proteinquelle probieren	18 Drei Pflanzenmilch-sorten testen
19 V-Label Produkte Mahlzeit	20 Mit Aquafaba backen	21 Rezept einer Bloger:innen ausprobieren	22 Persönliche Motivation reflektieren	23 Pflanzliches Sushi zubereiten	24 Pflanzlichen Käsekuchen backen	25 Kindheitsgericht pflanzlich nachkochen
26 ProVeg-Bericht/Forsch-ungsartikel lesen	27 Stipendium an der vefa Fernschule 🎁	28 Saisonal & regional kochen	29 Wunschreiseland Gericht pflanzlich kochen	30 Pflanzliche Messe besuchen	31 Brunch für Freunde organisieren	