

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

Woche 1 von 6 zum Buch *Gesetze der gesunden Ernährung*

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Protein-Porridge



Bircher-Müsli



Protein Omlette



ONO-mit Joghurt



Hanfprotein-Smoothie



Matcha-Chiapudding



Goldene Milch Porridge

MITTAGS



Kürbis-Curry mit Blumenkohlreis



Salat mit Sauermilchkäse



Tofu-Teriyaki



Brokkolisalat



Linsen-Dal



Gemüsecurry



Kartoffelsuppe

ABENDS



Möhren-Ingwer-Suppe



Fischfilet mit Brokkoli



Gefüllter Mozzarella



Hackbällchen in Zucchini-Tomatensoße



Thunfischfilet auf Gemüse



Shakshuka



Lachs mit Pesto

Beispiele für Zwischenmahlzeiten: Nüsse, Obst, Rohkost & Dip, Gebackene Kichererbsen, Proteinshake, Energy-Balls

Tip: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept