

# 6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

Woche **2** von 6 zum Buch *\*Gesetze der gesunden Ernährung\**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Rosenkohl Omlette



Mango Kokos-Bowl



Vanilleporridge



Süßkartoffel-Toast



ONO-Kurkuma



Klassisches Porridge



Klassisches Bauernfrühstück

MITTAGS



Tandoori-Joghurt-Curry



Linsensuppe



Kartoffel-Blumenkohl Auflauf



Zoodles mit Ragout



Ofenfisch mit Kokos-Limettensoße



Süßkartoffelsuppe



Hanfprotein-Smoothie

ABENDS



Hähnchen in Honig Senf Soße mit Pommies



Lachs auf buntem Salat



Chili Con Carne



Rotes Thai Curry



Kartoffelsuppe



Salat mit Camembert und Walnüsse



Kabeljau mit Bruschettakruste

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

**Tip:** Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept