

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

Woche **3** von 6 zum Buch **Gesetze der gesunden Ernährung**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Bircher-Müsli



Rührei mit Krabben



Hanfprotein-Smoothie



Protein-Porridge



Mango Kokos-Bowl



Honig Müsli mit Früchten



Zuckerfreie Waffeln

MITTAGS



Fischfilet mit Brokkoli



One-Pot Pasta



Tofu-Teriyaki



Lauwarmer Gemüsesalat



Thunfischfilet auf Gemüse



Chili Sin Carne



Serbische Bohnensuppe

ABENDS



Gefüllter Mozzarella



Kürbis-Curry mit Blumenkohlreis



Lachs in Spinat Sahnesoße



Hähnchen in Erdnusssoße



Linsensuppe



Palak Paneer



Lachs auf Blattspinat

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept