

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

Woche **4** von 6 zum Buch ***Gesetze der gesunden Ernährung***

MONTAG



Matcha-Chiapudding

DIENSTAG



Protein Omlette

MITTWOCH



Goldene Milch Porridge

DONNERSTAG



Lebkuchen Mousse

FREITAG



Karotten ONO

SAMSTAG



Klassisches Bauernfrühstück

SONNTAG



Klassisches Pancakes

MORGENS

MITTAGS

ABENDS



Curry + Kurkumareis



Reispfanne mit Gemüse und Hack



Vegetarischer Bohneneintopf



Gulaschsuppe



Kabeljau mit Bruschettakruste



Caprese Salat



Krabbensuppe



Salat mit Sauermilchkäse



Gefüllte Zucchini



Rote Beete Couscous Salat



Ratatouille



Kichererbsensalat



Linsensuppe



Bunter Gemüseauflauf

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept