

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

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

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Matcha-Chiapudding



Protein Omlette



Goldene Milch Porridge



Lebkuchen Mousse



Karotten ONO



Klassisches Bauernfrühstück



Klassisches Pancakes

MITTAGS



Curry + Kurkumareis



Reispfanne mit Gemüse und Hack



Vegetarischer Bohneneintopf



Gulaschsuppe



Kabeljau mit Bruschettakruste



Caprese Salat



Krabbensuppe

ABENDS



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

Tip: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept