

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

Woche 5 von 6 zum Buch *Gesetze der gesunden Ernährung*

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Hanfprotein-Smoothie



Kefir ONO



Protein-Porridge



Avocado Kaffee Shake



Bircher-Müsli



Klassisches Rührei



Süßes Risotto mit Früchten

MITTAGS



Glasnudelsalat mit Erdnußsoße



Avocado Spinat Pasta



Pizzasuppe



Gefüllte Wraps



Kichererbsencurry



Süßkartoffel-Cashew-Suppe



Brokkolisalat

ABENDS



Zoodles mit Ragout



Gefüllte Paprika



Zucchini Pizzen



Kürbis-Curry mit Blumenkohlreis



Ofenfisch mit Kokos-Limettensoße



Good-Life-Bowl



Orientalische Blumenkohlsuppe

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept