

6-Wochen-Ernährungsplan für **Flexitarier**

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

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Vanilleporridge



Protein Omelette



Spinat-Avocado Smoothie



Honig Müsli mit Früchten



Bulletproof Coffee



Matcha-Chiapudding



Pfannkuchen mit Schokohummus

MITTAGS



Gemüsecurry



Ungarisches Gulasch



Vegetarischer Nudelpot



Low Carb Thunfisch-Pizzaboden



Tandoori-Joghurt-Curry



Lila Kartoffelsalat



Tofu-Teriyaki

ABENDS



Palak Paneer



Kartoffelpfanne



Sauerkrautsuppe



Gefüllte Zucchini



Fischfilet mit Brokkoli



Kürbis-Curry mit Blumenkohlreis



Gefüllter Mozzarella

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept