

6-Wochen-Ernährungsplan **vegane** Ernährung

Woche 1 von 6 zum Buch *Gesetze der gesunden Ernährung*

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Klassisches Porridge



Hanfprotein-Smoothie



Hummus auf Brot



ONO-Kurkuma



Matcha-Chiapudding



Granola + Sojajogurt & Obst



Zuckerfreie Waffeln

MITTAGS



Gemüsecurry



Süßkartoffel Suppe



Zatar-Kartoffeln & Salat



Falafel + Hummus & Salat



Linsen-Chili



Linsenbolognese



Wirsing Roulade

ABENDS



Linsen-Dal



Good-Life-Bowl



Ratatouille



Linsensuppe



Kartoffelsuppe



Möhren-Ingwer-Suppe



Stoganoff

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept