

6-Wochen-Ernährungsplan **vegane** Ernährung

Woche **2** von 6 zum Buch **Gesetze der gesunden Ernährung**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Goldene Milch Porridge



Zoats mit Früchten



Protein-Shake



Protein-Porridge



Granola + Sojajogurt & Obst



Vollkornbrot mit Schokohummus



Pfannkuchen mit Schokohummus

MITTAGS



Hanf-Protein Shake



Kichererbsensalat



Quinoa-Salat



Grüner Bohnensalat



Curry + Kurkumareis



Mango Kokos-Bowl



Glasnudelsalat mit Erdnußsoße

ABENDS



Kartoffelpüree mit Seitan Steak



Grünkohl Curry



Zoodles mit Ragout



Vollkornbrot mit Guacamole



Lila Kartoffelsalat



Linsen-Dal



Gemüsecurry

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept