

6-Wochen-Ernährungsplan **vegane** Ernährung

Woche **3** von 6 zum Buch **Gesetze der gesunden Ernährung**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Karotten ONO



Bananenbrot



Hanprotein-Smoothie



Protein-Porridge



Matcha-Chiapudding



Erdnuss-Zimt
Cookie-Dough



Granola + Sojajogurt
& Obst

MITTAGS



Linsensuppe



Linsenbolognese



Mango Kokos-Bowl



Süßkartoffel Suppe



Möhren-Ingwer-Suppe



Smashed Potatoe
mit Salat



Falafel + Hummus
& Salat

ABENDS



Kürbis-Curry mit
Blumenkohlreis



Süßkartoffel-
Cashew-Suppe



Kartoffelsuppe



Kichererbsensalat



Linsen Blumenkohl-Dal



Vegane
Hackbällchen



Chili Sin Carne

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept