

# 6-Wochen-Ernährungsplan **vegane** Ernährung

Woche 4 von 6 zum Buch \*Gesetze der gesunden Ernährung\*

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Vollkornbrot mit Blumenkohl Hummus



Protein-Porridge



Zoats mit Früchten



ONO-Kurkuma



Protein-Shake



Matcha-Chiapudding



Klassisches Porridge

MITTAGS



Kichererbsensalat



Gemüsecurry



Glasnudelsalat mit Erdnußsoße



Quinoa-Salat



Good-Life-Bowl



Grünkohl Curry



Hanfprotein-Smoothie

ABENDS



Süßes Risotto mit Früchten



Grüner Bohnensalat



Stoganoff



Süßkartoffel Suppe



Linsen-Dal



Lila Kartoffelsalat



Curry + Kurkumareis

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

**Tipp:** Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept