

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

Woche 5 von 6 zum Buch *\*Gesetze der gesunden Ernährung\**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Granola + Sojajogurt & Obst



Hummus auf Vollkornbrot



Hanfprotein-Smoothie



Mango Kokos-Bowl



ONO-Kurkuma



Zuckerfreie Waffeln



Bananenbrot

MITTAGS



Smashed Potatoe mit Salat



Linsenbolognese



Lauwarmer Gemüsesalat



Glasnudelsalat mit Erdnußsoße



Zatar-Kartoffeln & Salat



Kichererbsensalat



Chinakohl-Mienudelsalat

ABENDS



Zoodles mit Ragout



Möhren-Ingwer-Suppe



Chili Sin Carne



Linsen-Dal



Kartoffelsuppe



Wirsing Roulade



Kartoffelpüree mit Seitan Steak

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

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