

6-Wochen-Ernährungsplan **vegane** Ernährung

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

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS



Klassisches Porridge



Süßes Risotto mit Früchten



Zoats mit Früchten



Granola + Sojajogurt & Obst



Hanfprotein-Smoothie



Matcha-Chiapudding



Pfannkuchen mit Schokohummus

MITTAGS



Grüner Bohnensalat



Süßkartoffel Suppe



Chili Sin Carne



Kichererbsensalat



Stoganoff



Lila Kartoffelsalat



Linsen Blumenkohl-Dal

ABENDS



Süßkartoffel-Cashew-Suppe



Curry + Kurkumareis



Good-Life-Bowl



Ratatouille



Linsensuppe



Kürbis-Curry mit Blumenkohlreis



Quinoa-Salat

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

Tipp: Alle unterstrichenen Wörter enthalten Links direkt zum Rezept