

Dein veganer Ernährungsplan
- Lecker & ausgewogen

1. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Haferflocken mit Obst und Walnüssen: 75 g Haferflocken, 250 ml Mandelmilch, 5 Walnüsse, 1 Banane, 1/2 Birne, 1 Prise Zimt 1 Glas Orangensaft
Snack	1 Stück Obst, 1 Handvoll Mandeln
Mittagessen	Kichererbsensalat mit Kernen: 100 g Kichererbsen, 200 g Salatgurke, 1 Tomaten, 1 Avocado, 1 TL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 Scheibe Vollkornbrot, Salz, Pfeffer, 1 EL geröstete Kürbiskerne, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne
Snack	Erdbeerdrink: 100 g Erdbeeren (auch TK-Ware), 1 Banane, 200 ml Sojadrink
Abendessen	Vollkornnudeln mit Gemüse und Tofustreifen: 80 g Vollkornnudeln, 100 g Brokkoli, 1/2 Paprika, 2 Tomaten, 100 g Tofu, 1 EL Olivenöl, Kokosöl zum Braten, Gewürze

Dein veganer Ernährungsplan
- Lecker & ausgewogen

2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Avocado-Brötchen: 1 Brötchen, 1 TL Olivenöl, 1/2 Avocado, ½ Tomate, Sprossen, 1 TL geröstete Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren, 1 Banane, 200 ml Mandelmilch, 1 TL Mandelmus
Mittagessen	Großer bunter Salat: 80 g Rucola, 1 Tomate, 1/2 Paprikaschote gelb, 1/2 Avocado, 50 g Mais, 1 EL Olivenöl, 2 EL Kürbiskerne, Sprossen, Salz, Pfeffer
Snack	3 Maiswaffeln, 1 Banane
Abendessen	Reisnudeln mit Cashewkernen und Tofu: 80 g Reisnudeln, 1 Karotte, 1 gelbe Paprika, 100 g Tofu, 2 EL Cashewkerne, Kokosöl, Salz, Pfeffer, Sojasauce

Dein veganer Ernährungsplan

- Lecker & ausgewogen

3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Obstsalat mit Nüssen und Kernen: 1 Apfel, 1 Banane, 2 EL Granatapfelkerne, weiteres Obst der Saison, 1 EL gemischte Nusskerne, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Sesamsamen, etwas Zitronensaft
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat, 1 Banane, 100 g gemischte Beeren (auch TK-Ware), Wasser
Mittagessen	Salat mit gebratenem Tofu und Mandeln: 80 g Blattsalat, 100 g Tofu, 1/2 Avocado, 2 Tomaten, 1/2 Salatgurke, 1 EL Granatapfelkerne, 1 EL Mandeln, 1 EL Leinöl
Snack	2 Stück saisonales Obst
Abendessen	Vollkornpenne mit Gemüse und Kürbiskernen: 50 g Vollkornpenne (Rohgewicht), 1 Zucchini, 2 Tomaten, 1/2 Aubergine, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL geröstete Kürbiskerne, 1 TL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer

Dein veganer Ernährungsplan

- Lecker & ausgewogen

4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	<p>Tofurührei mit Pilzen und Schnittlauch:</p> <p>1 Handvoll Pilze (z.B. Champignons), 100 g Tofu, 75 g Seidentofu, 1 kleine Zwiebel, 10 g Schnittlauch, Kokosöl, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen</p> <p>1 Glas Orangensaft</p>
Snack	1 Birne, 10 Mandeln
Mittagessen	<p>Quinoa mit Gemüse und Pinienkernen:</p> <p>1 Zucchini, 1 Tomate, 1/2 Brokkoli, 1/2 Aubergine, 50 g Quinoa, 1 EL geröstete Pinienkerne, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer</p>
Snack	<p>Grüner Smoothie:</p> <p>1 Handvoll Babyspinat, 1 Banane, 100 g gemischte Beeren (auch TK-Ware), Wasser</p>
Abendessen	<p>Bunter Salat mit Süßkartoffelecken:</p> <p>80 g Rucola, 1 Tomate, 1/2 Avocado, 1/2 Paprikaschote gelb, 2 mittlere Süßkartoffeln, 1 EL Leinöl, 1 EL Walnüsse, Salz, Pfeffer</p>

Dein veganer Ernährungsplan

- Lecker & ausgewogen

5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Porridge mit Obst und Mandeln: 75 g Haferflocken, 100 ml Mandelmilch, 100 ml Wasser, saisonales Obst z.B. Nektarinen, Erdbeeren etc., 1 EL Mandeln
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat oder Postelein, 1 Banane, 1 Orange, Wasser
Mittagessen	Gefüllte Paprika mit Couscous und Tofu: 1 Paprika rot oder gelb, 100 g gegarter Couscous, 100 g Tofu, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne
Snack	1 Apfel, 3 Maiswaffeln
Abendessen	Lauwarmer Linsensalat: 100 g Linsen, 1/2 rote Beete gegart, 1 kleiner Apfel, 5 Walnüsse, 1 TL Senf, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Dein veganer Ernährungsplan

- Lecker & ausgewogen

6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Obstsalat mit Sojajoghurt: 1 Apfel, 1 Banane, weiteres saisonales Obst, 150 g Sojajoghurt, 1 TL Sesamsamen 1 Orangensaft
Snack	2 Vollkornknäckebröte mit veganem Aufstrich, 2 Radieschen
Mittagessen	Couscoussalat: 80 g Couscous (Rohgewicht), 1 Paprikaschote gelb, 2 Radieschen, 2 Tomaten, 1 TL Leinöl, frische Petersilie, 1 TL geröstete Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer
Snack	1 Banane, 1 Handvoll gemischte Nusskerne
Abendessen	Gefüllte Süßkartoffel: 1 große Süßkartoffel, 1/2 Zucchini, 1 Tomate, 2 getrocknete Datteln, 5 Walnüsse, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Curry

Dein veganer Ernährungsplan

- Lecker & ausgewogen

7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	1 Vollkornbrot, veganer Aufstrich, 1 Stück Salatgurke 1 Orangensaft
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren, 1 Banane, 200 ml Mandelmilch, 1 TL Mandelmus
Mittagessen	Salat mit Tofu und Avocado: 80 g Blattsalat, 100 g Tofu, 1 Avocado, 1 Tomate, 2 EL Mais, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Leinöl
Snack	150 g Sojajoghurt, 10 Haselnüsse, 100 g Beeren
Abendessen	Vollkornspaghetti mit Grünkernbolognese: 80 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht), 1 Karotte, 1 kleine Zwiebel, 30 g Grünkernschrot, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 2 Tomaten, Kokosöl, Salz, Pfeffer, frisches Basilikum