

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 1. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Overnight Oats mit Mandelmus, Äpfeln und Nüssen: 75 g Haferflocken, 200 ml Milch, Wasser, 1 TL Mandelmus, 1 Apfel, etwas Zimt, 1 TL Nüsse
Snack	1 Stück Obst, 1 Handvoll Mandeln
Mittagessen	Bunter Salat mit Süßkartoffelecken: 80 g Rucola, 1 Tomate, 1/2 Avocado, ½ Paprikaschote gelb, 2 mittlere Süßkartoffeln, 1 EL Leinöl, Salz, Pfeffer  1 Apfelsaftschorle
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren, 1 Banane, 200 ml Milch, 1 TL Mandelmus
Abendessen	Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta: 1 Paprika, 100 g gegarten Couscous, 50 g Feta, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Rührei mit Vollkornbrot und Kürbiskernen: 2 Eier, 1 EL/25 g Kürbiskerne, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Öl, Frischkäse, 1 Tomate, Salz, Pfeffer
Snack	150 g Joghurt, 100 g Apfelmus
Mittagessen	Vollkornnudeln mit Gemüse: 80 g Vollkornnudeln, 100 g Brokkoli, ½ Paprika, 2 Tomaten, 1 EL Parmesan, 1 EL Olivenöl, Gewürze
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren, 1 Banane, 200 ml Mandelmilch
Abendessen	Salat mit gebratenem Tofu und Ziegenkäse: 80 g Blattsalat, 100 g Tofu, 1/2 Avocado, 2 Tomaten, ½ Salatgurke, 50 g Feta, 1 EL Leinöl

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Haferflocken mit Obst und Walnüssen: 75 g Haferflocken, 250 ml Milch, 5 Walnüsse, 1 Apfel, ½ Birne, 1 Prise Zimt
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat, 1 Banane, 100 g gemischte Beeren (auch TK-Ware), Wasser
Mittagessen	3 gekochte Kartoffeln, 2 gekochte Eier, 3 EL Kräuterquark, Gemüse der Saison (z.B. Brokkoli, Pilze, Spargel), 1 TL Olivenöl
Snack	150 g Naturjoghurt, 1 Banane
Abendessen	Lauwarmer Linsensalat: 100 g Linsen, ½ rote Beete gegart, 1 kleiner Apfel, 5 Walnüsse, 1 TL Senf, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	1 Brötchen (z.B. Roggen- oder Laugen-), 1 TL Frischkäse, 1 Scheibe Käse, 3 Radieschen, Salz, Pfeffer 1 Glas Orangensaft
Snack	1 Birne, 10 Mandeln
Mittagessen	Kichererbsensalat: 100 g Kichererbsen, 200 g Salatgurke, 2 Tomaten, ½ Zucchini gedünstet, 1 TL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 Scheibe Vollkornbrot, Salz, Pfeffer
Snack	150 g Magerquark, 100 g Fruchtmus (z.B. Apfel-Mango)
Abendessen	Rührei mit Pilzen und Vollkornbrot: 3 Eier, 1 kleine Zwiebel, 100 g Champignons, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Frischkäse, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Avocado-Brötchen: 40 g Rucola, 1 Brötchen, 1 TL Olivenöl, 1/2 Avocado, Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Snack	Erdbeershake: 100 g Erdbeeren (auch TK-Ware), 1 Banane, 200 ml Milch
Mittagessen	Couscoussalat: 80 g Couscous (Rohgewicht), 1 Paprikaschote gelb, 2 Radieschen, 2 Tomaten, 1 TL Leinöl, frische Petersilie, 50 g Feta, Salz, Pfeffer
Snack	1 Banane, 3 Maiswaffeln
Abendessen	Gefüllte Süßkartoffel: 1 große Süßkartoffel, 1/2 Zucchini, 1 Tomate, 2 getrocknete Datteln, 1 TL Ziegenfrischkäse, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Curry

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Porridge mit Granatapfelkernen: 75 g Haferflocken, 100 ml Mandelmilch, 100 ml Wasser, 1 TL Honig, 3 EL Granatapfelkerne
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat oder Postelein, 1 Banane, 1 Orange, Wasser
Mittagessen	Vollkornpenne mit Gemüse: 50 g Vollkornpenne (Rohgewicht), 1 Zucchini, 2 Tomaten, 1/2 Aubergine, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 TL Parmesan, Salz, Pfeffer
Snack	2 Maiswaffeln, 150 g Hüttenkäse, 1 Tomate, Salz, Pfeffer
Abendessen	Gefüllte Zucchini: 1 große Zucchini, 1 Tomate, 50 g Mozzarella, 1 EL Pinienkerne, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g Couscous (Rohgewicht)

## Dein vegetarischer Ernährungsplan

- Vollwertig, lecker & gesund

### 7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Overnight Oats mit Leinsamen und Obst: 75 g Haferflocken, 100 ml Milch, 100 ml Wasser, 1 Apfel, 1 Birne, 1 EL Leinsamen, 1 TL Honig
Snack	150 g Magerquark, 200 g Gurke, 1 Vollkornknäckebrötchen, frische Kräuter, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Großer bunter Salat: 80 g Rucola, 1 Tomate, 1/2 Paprikaschote gelb, 50 g Feta, 1 EL Olivenöl, 2 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer
Snack	150 g Naturjoghurt, 10 Haselnüsse, 100 g Beeren
Abendessen	Quinoa mit Ofengemüse: 1 Zucchini, 1 Tomate, 1/2 Paprikaschote rot, 1/2 Aubergine, 50 g Quinoa, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer