

2-Wochen-Plan vegetarisch



1. Woche

1. Tag	
Morgens	Hafer-Früchte-Müsli
Snack	Erdbeer—Kombucha-Bowle
Mittags	Spargelragout mit Ei
Dessert	Gefüllte Nektarine
Abends	Käse-Radieschen-Schnitte
2. Tag	
Morgens	Veggi-Ei-Brot
Snack	Gefüllte Nektarine
Mittags	Penne grün-weiß
Dessert	--
Abends	Erdbeer-Avocado-Salat
3. Tag	
Morgens	Hafer-Früchte-Müsli
Snack	--
Mittags	Zweierlei Erbsensuppe
Dessert	Erdbeer-Kombucha-Bowle
Abends	Erdbeer-Avocado-Salat
4. Tag	
Morgens	Erdnuss-Smoothie
Snack	Gefüllte Nektarine
Mittags	Zweierlei Erbsensuppe
Dessert	Käse-Erdbeer-Cracker
Abends	Käse-Radieschen-Schnitte + Gefüllte Nektarine
5. Tag	
Morgens	Veggi-Ei-Brot
Snack	Gefüllte Nektarine
Mittags	Penne grün-weiß
Dessert	--
Abends	Gazpacho mit Ziegenkäse
6. Tag	
Morgens	Erdnuss-Smoothie
Snack	Gefüllte Nektarine
Mittags	Spargelragout mit Ei
Dessert	Vanille-Himbeer-Dessert
Abends	Gazpacho mit Ziegenkäse
7. Tag	
Morgens	Hafer-Früchte-Müsli
Snack	Erdbeer-Kombucha-Bowle
Mittags	Schupfnudeln mit Beeren
Dessert	--
Abends	Erdbeer-Avocado-Salat

2. Woche

1. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Veggi-Ei-Brot

Erdbeer-Kombucha-Bowle

Parmesan-Nudeln mit Zucchini

--

Erdbeer-Avocado-Salat

2. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Hafer-Früchte-Müsli

--

Zweierlei Erbsensuppe

Vanille-Himbeer-Dessert

Tofu-Omelett mit Salsa

3. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Bunte Käse-Knäcke

Erdbeer-Kombucha-Bowle

Parmesan-Nudeln mit Zucchini

--

Zucchini-Tomaten-Omelett

4. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Veggi-Ei-Brot

--

Zweierlei Erbsensuppe

--

Tofu-Omelett mit Salsa +

Käse-Erdbeer-Cracker

5. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Bunte Käse-Knäcke

--

Gebackene Paprika mit Zitronensoße

Vanille-Himbeer-Dessert

Zucchini-Tomaten-Omelett

6. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Hafer-Früchte-Müsli

--

Penne grün-weiß

--

Bunter Currysalat +

Vanille-Himbeer-Dessert

7. Tag

Morgens

Snack

Mittags

Dessert

Abends

Bunte Käse-Knäcke

--

Gebackene Paprika mit Zitronensoße

--

Bunter Currysalat + Käse-Erdbeer-Cracker