

# **2-Wochen-Plan vegetarisch**

## 1. Woche

### 1. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Käsestulle  
Zimt-Apfel  
Crêpes mit Asia-Letscho  
Ananas-Smoothie  
Käse-Mango-Wrap

### 2. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Crunchy-Müsli mit Mango  
-  
Rigatoni mit Linsen  
Ananas-Smoothie  
Blumenkohl mit Curry-Remoulade

### 3. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Crunchy-Müsli mit Mango  
-  
Baked Potato mit Gewürzquark  
Zimt-Apfel  
Käse-Mango-Wrap

### 4. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Käsestulle  
Ananas mit Ahornsirup  
Rigatoni mit Linsen  
-  
Käse-Mango-Wrap

### 5. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends

Crunchy-Müsli mit Mango  
-  
Pilzragout mit Wildreis  
Zimt-Apfel  
Blumenkohl mit Curry-Remoulade

### 6. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Käsestulle  
-  
Baked Potato mit Gewürzquark  
-  
Ananas-Crêpes

### 7. Tag

Morgens  
Snack  
Mittags  
Snack/Dessert  
Abends/Salat

Ei mit Knäcke  
-  
Möhren-Rosmarin-Gratin  
-  
Scharfes Tofu-Sandwich

## 2. Woche

### 1. Tag

Morgens

Crunchy-Müsli mit Mango

Snack

-

Mittags

Tagliatelle mit Tofu und Paprikasahne

Snack/Dessert

Ananas mit Ahornsirup

Abends/Salat

Misosuppe mit Blumenkohl

### 2. Tag

Morgens

Crunchy-Müsli mit Mango

Snack

-

Mittags

Baked Potato mit Gewürzquark

Snack/Dessert

-

Abends/Salat

Käse-Chicorée-Salat

### 3. Tag

Morgens

Ei mit Knäcke

Snack

Ananas-Smoothie

Mittags

Tagliatelle mit Tofu und Paprikasahne

Snack/Dessert

--

Abends/Salat

Blumenkohl mit Curry-Remoulade

### 4. Tag

Morgens

Crunchy-Müsli mit Mango

Snack

--

Mittags

Möhren-Rosmarin-Gratin

Snack/Dessert

Ananas mit Ahornsirup

Abends/Salat

Misosuppe mit Blumenkohl

### 5. Tag

Morgens

Crunchy-Müsli mit Mango

Snack

-

Mittags

Baked Potato mit Gewürzquark

Snack/Dessert

-

Abends/Salat

Ananas-Crêpes

### 6. Tag

Morgens

Käsestulle

Snack

Ananas mit Ahornsirup

Mittags

Pilzragout mit Wildreis

Snack/Dessert

-

Abends/Salat

Käse-Chicorée-Salat

### 7. Tag

Morgens

Ei mit Knäcke

Snack

Zimt-Apfel

Mittags

Crêpes mit Asia-Letscho

Snack/Dessert

-

Abends/Salat

Scharfes Tofu-Sandwich