

## Veganer Ernährungsplan für 14 Tage

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Frühstück</b>	Knäckebrot mit Lupinenaufstrich	Smoothie: Spinat, Brokkoli, Banane, Zitrone, Ingwer	Powermüsli	Kokosporridge	Beerenshake	Powermüsli	Müsli
<b>Mittagessen</b>	Belugalinsencurry	Amaranthrisotto mit Walnussparmesan	Lupinensteak mit Mandelkruste + Fenchelsalat mit Pistazien	Überbackener Tofu mit Selleriepüree	Möhrenbandnudeln mit Mangold und Cashewsahne	Lupinensteak mit Mandelkruste + Fenchelsalat mit Pistazien	Zuckerhutsalat mit Sprossen u. Tofu
<b>Abendessen</b>	Zuckerhutsalat mit Sprossen u. Tofu	Zitronengrassuppe	Rosenkohlsalat mit Birne	Glasierte Rote Bete mit Hummus	Knäckebrot mit Lupinenaufstrich	Caponata – Auberginenragout + Mandelpolenta	Pikante Kidneybohnenfrikadellen

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Frühstück</b>	Smoothie: Spinat, Brokkoli, Banane, Zitrone, Ingwer	Müsli: GF Haferflocken, Leinsamen, Sojaflocken, Reisdink, Beeren	Kurzzeitfasten	Kurzzeitfasten	Kurzzeitfasten	Kurzzeitfasten	Kurzzeitfasten
<b>Mittagessen</b>	Gröstl von Kräuterseitlingen	Barbecue Salat Mexicane	Reisnudeln mit Gemüse und Kokossauce	Grünkernrisotto	Curryreis mit Nüssen und Rosinen	Champignongulasch	Geschmorter Fenchel mit Polenta
<b>Abendessen</b>	Soja Spaghetti	Griechischer Salat mit Tempeh	Rucolasalat mit Aprikosen, Avocado, Mandeln	Mexikanische Süßkartoffelsuppe	Chicoreesalat mit Feigen und Pistazienpesto	Gemüsepfanne Thailand	Quinoasalat mit Kichererbsen