STAY FIT

WOCHENPLAN FÜR VEGANE ERNÄHRUNG

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Bananen-Nuss-Overnight Oats	Beeren-Hanf-Pudding	English muffin	Tofu-Rührei	Müsli	Grüner Smoothie	Baked Porridge
Snack	Apfel mit Mandelbutter	Birne mit Paranüssen	Vollkorncracker + Mandelbutter	Hummus-Gemüse	Veganer Milchkaffee mit Stulle	Mango mit Mandeln	Brombeer-Joghurt
Mittagessen	Blaubeer-Kohl-Salat	Macro Bowl	Bowl mit Thai Nudeln	Southwest salad	Pasta Primavera	Vegane Tacos	Farro-Salat
Snack	Karotten, Gurke, Paprika und Hummus	Staudensellerie + Erdnussbutter	Edamame + Nährhefe	Energy Balls	Grünkohlchips + Orange	Pinto-Bohnen-Dip mit Fladenbrot	Vollkorncracker + Weintrauben
Abendessen	Vegane Lasagne	Bohnen-Burrito	Portabella-Pilz-Sandwich	Gebratener Gemüseteller	Curry mit Kokos-Erdnuss Creme Soße	Sesamnudeln mit Tofu	Brokkoli-Tofu-Wok
Snack	Popcorn mit Nährhefe	Apfel mit Mandeln	Walnuss mit Weintrauben	Blaubeer-Smoothie	Edamame + Leinsamen	Avocado-Toast	Walnüsse