

Wochenplan: ca. 2322 kcal / Tag

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Frühstück	2 x weiches Ei 100 g Vollkornbrot 100 g Gemüse 50 g Avocado Salz & Pfeffer	200 g Skyr oder Magertopfen 50 g Haferflocken 10 ml Leinsamenöl 1 Stk. Apfel Zimt	2 x weiches Ei 100 g Vollkornbrot 100 g Gemüse 50 g Avocado Salz & Pfeffer	200 g Skyr oder Magertopfen 1/2 Apfel 1/2 Banane 45 g hausgemachtes Granola	Topfenshake: 250 g Magertopfen 250 ml Karottensaft 1 Stk Banane 100 g Mango 40 g Haferflocken 1 TL Leinsamenöl	Topfenshake: 250 g Magertopfen 250 ml Karottensaft 1 Stk Banane 100 g Mango 40 g Haferflocken 1 TL Leinsamenöl	FREE DAY
Snack (optional)	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	15 g Walnüsse oder 1 Stk. Obst	FREE DAY
Mittagessen	Veganes Pad Thai	Grünes Shakshuka	1 x Ofengemüse: 350 g Kartoffeln 1/2 Stk. Fenchel 1 Stk. Karotte 1 TL Rapsöl Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl 200 g Forelle 1 TL Rapsöl zum anbrat.	1 x Ofengemüse: 350 g Kartoffeln 1/2 Stk. Fenchel 1 Stk. Karotte 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl 125 g Tofu oder 125 g Feta (light)	Kartoffel-Gemüse Creamsuppe (2 Portionen kochen)	Rote-Linsen Pasta mit Gemüsesugo und Huhn	FREE DAY
Snack (optional)	200 g Skyr 1/2 Banane 10 ml Ahornsirup	200 g griech. Joghurt oder Sojajoghurt + 1 EL Apfelmuss	500 ml Buttermilch 1 Stk. Apfel (oder anderes Obst)	Schwermotiviert Cereal Bricks	500 ml Buttermilch 1 Stk. Apfel (oder anderes Obst)	200 g Cottage Cheese 1 Stk. Obst	FREE DAY
Abendessen	Linsnpüree mit geröstetem Ofenkarfiol und Cashew	Lizza Pizza	Rotes Linsencurry mit Reis	Rotes Linsencurry mit Reis	Rote-Linsen Pasta mit Gemüsesugo und Huhn (2 Portionen kochen)	Kartoffel-Gemüse Creamsuppe	FREE DAY
KCAL	2310	2203	2380	2290	2357	2389	