

MEALPLAN

7 Tage

7-Tage-Mealplan

Für Veganer

Montag

- **Frühstück:** Haferflocken mit Mandelmilch und frischen Beeren
- **Mittagessen:** Quinoa-Salat mit Kichererbsen, Avocado und Zitronen-Dressing
- **Abendessen:** Linsen-Dal mit Basmatireis und Naan-Brot

Dienstag

- **Frühstück:** Smoothie Bowl mit Banane, Spinat und Chiasamen
- **Mittagessen:** Linsen-Dal Reste mit frischem Gemüse
- **Abendessen:** Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Paprika

Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Apfelscheiben
- **Mittagessen:** Quinoa-Salat Reste mit zusätzlichem Gemüse
- **Abendessen:** Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce und Basilikum

Donnerstag

- **Frühstück:** Chia-Pudding mit Kokosmilch und Mango
- **Mittagessen:** Buddha-Bowl mit Quinoa, Bohnen und Avocado
- **Abendessen:** Gemüse-Tacos mit Guacamole und Salsa

Freitag

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Mandeln und Himbeeren
- **Mittagessen:** Falafel-Wraps mit Tahini-Dressing und Salat
- **Abendessen:** Gebackener Blumenkohl mit BBQ-Sauce

Samstag

- **Frühstück:** Avocado-Toast mit Tomaten und Kürbiskernen

- **Mittagessen:** Restliche Gemüse-Tacos
- **Abendessen:** Thai-Curry mit Tofu und Reis

Sonntag

- **Frühstück:** Pancakes mit Ahornsirup und frischen Früchten
- **Mittagessen:** Minestrone-Suppe mit Bohnen und Gemüse
- **Abendessen:** Vegane Pizza mit Gemüse und veganem Käse

Für Vegetarier

Montag

- **Frühstück:** Joghurt mit Granola und Beeren
- **Mittagessen:** Caprese-Salat mit Mozzarella und Basilikum
- **Abendessen:** Spaghetti mit Pesto und geriebenem Parmesan

Dienstag

- **Frühstück:** Rührei mit Tomaten und Spinat
- **Mittagessen:** Spaghetti mit Pesto Reste
- **Abendessen:** Risotto mit Pilzen und Erbsen

Mittwoch

- **Frühstück:** Smoothie mit Joghurt, Banane und Spinat
- **Mittagessen:** Omelett mit Käse und Gemüse
- **Abendessen:** Gemüselasagne mit Ricotta und Mozzarella

Donnerstag

- **Frühstück:** Müsli mit Milch und frischen Früchten
- **Mittagessen:** Ravioli mit Ricotta-Füllung und Tomatensauce
- **Abendessen:** Griechischer Salat mit Feta und Oliven

Freitag

- **Frühstück:** French Toast mit Zimt und Zucker
- **Mittagessen:** Kichererbsen-Curry mit Jasminreis
- **Abendessen:** Pizza Margherita mit Basilikum

Samstag

- **Frühstück:** Croissants mit Marmelade
- **Mittagessen:** Gemüse-Frittata mit Käse
- **Abendessen:** Tortellini mit Sahnesauce und Brokkoli

Sonntag

- **Frühstück:** Bagels mit Frischkäse und Lachs
- **Mittagessen:** Tomatensuppe mit Croutons
- **Abendessen:** Auberginen-Parmesan mit Salat

Für Omnivore

Montag

- **Frühstück:** Pfannkuchen mit Speck und Ahornsirup
- **Mittagessen:** Caesar-Salat mit Hühnchen
- **Abendessen:** Gegrilltes Steak mit Kartoffelpüree und Gemüse

Dienstag

- **Frühstück:** Rührei mit Schinken und Toast
- **Mittagessen:** Gegrilltes Steak Reste in einem Sandwich
- **Abendessen:** Hähnchen-Curry mit Reis

Mittwoch

- **Frühstück:** Joghurt mit Honig und Nüssen
- **Mittagessen:** Club-Sandwich mit Pommes
- **Abendessen:** Lachsfilet mit Quinoa und Spargel

Donnerstag

- **Frühstück:** Bagels mit Ei und Speck
- **Mittagessen:** Pastasalat mit Hühnchen und Gemüse
- **Abendessen:** Schweinebraten mit Sauerkraut

Freitag

- **Frühstück:** Müsli mit Milch und Früchten
- **Mittagessen:** Burrito mit Rindfleisch und Bohnen
- **Abendessen:** Pizza mit Salami und Peperoni

Samstag

- **Frühstück:** English Breakfast mit Würstchen und Bohnen
- **Mittagessen:** Cheeseburger mit Pommes
- **Abendessen:** Fisch und Chips

Sonntag

- **Frühstück:** Waffeln mit Obst und Sahne
- **Mittagessen:** Kürbissuppe mit Brot
- **Abendessen:** Brathähnchen mit Kartoffeln und Gemüse

Jeder dieser Pläne bietet eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Veganern, Vegetariern und Omnivoren zugeschnitten ist. Viel Spaß beim Nachkochen!