

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück	Smoothie Bowl	Porridge	Overnight Oats	Overnight Oats
	gefrorene Beeren, 90g	Hafermark, 60g	Haferflocken, 30g	Haferflocken, 30g
	gefrorene Banane, 105g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 125g	Proteinpulver, 30g	Proteinpulver, 30g
	Alpro Not Milk (weniger Fett), 90g	Kochschokolade, 10g	Erdnussbutter, 10g	Erdnussbutter, 10g
	Müsli (Boombox), 15g	Beeren (frisch), 35g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 100g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 100g
	Proteinpulver, 25g		Beeren (frisch), 30g	Beeren (frisch), 30g
Mittagessen	Löwenanteil - Linsendal	Löwenanteil-Green Lime Curry Chunks	Seitan Salat	Löwenanteil-Tikka Masala Chunks
	Löwenanteil-Linsendal, 300g	Löwenanteil-Green Lime Curry Chunks, 375g	Seitan, 130g	Löwenanteil-Tikka Masala Chunks, 410g
	Langkorn Reis, 55g	Langkorn Reis, 30g	Salatherzen, 130g	Langkorn Reis, 30g
			Tomaten, 130g	
			Hirtenkäse, 40g	
			Paprika, 180g	
Abendessen	Soja - Frikasse	Löwenanteil-Sweet Chili	Linsenwraps selbstgemacht	Löwenanteil-Kichererbsen Curry
	Vollkornnudeln, 45g	Löwenanteil-Sweet Chili, 295g	Rote Linsen, 60g	Löwenanteil-Kichererbsen Curry , 300g
	Erbsen, 90g	Langkorn Reis, 50g	Salatherzen, 95g	Langkorn Reis, 30g
	Soja Geschnetzeltes, 45g		Seitan, 120g	
	Soya Cuisine Light, 115g		Paprika, 95g	
			Hellmans Vegan Avocado & Lime Sauce, 25g	
Snack	Protein PB&J Sandwich	Fruchtparfait	Chocolate No Smoothie Bowl	Chocolate Protein Waffeln
	Proteintoastbrot, 50g	Beeren (frisch), 50g	Seidentofu, 200g	Kichererbsenmehl, 25g
	Powdered Peanutbutter, 10g	Joghurt ohne Zucker, 145g	Proteinpulver, 15g	Proteinpulver, 10g
	Marmelade, 10g	Müsli (Boombox), 20g	Beeren (frisch), 45g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 100g
		Chunky Flavor, 10g	Müsli (Boombox), 10g	gefrorene Beeren, 25g
				Powdered Peanutbutter, 5g

	Donnerstag	Freitag	Samstag
Frühstück	Smoothie Bowl	Overnight Oats	Overnight Oats
	gefrorene Beeren, 90g	Haferflocken, 30g	Haferflocken, 30g
	gefrorene Banane, 105g	Proteinpulver, 30g	Proteinpulver, 30g
	Alpro Not Milk (weniger Fett), 90g	Erdnussbutter, 10g	Erdnussbutter, 10g
	Müsli (Boombox), 15g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 100g	Alpro Not Milk (weniger Fett), 100g
	Proteinpulver, 25g	Beeren (frisch), 30g	Beeren (frisch), 30g
Mittagessen	Löwenanteil-Chili Vegano	Löwenanteil - Erdnusscurry	Löwenanteil-Tikka Masala Chunks
	Löwenanteil-Chili Vegano, 360g	Löwenanteil-Erdnusscurry, 280g	Löwenanteil-Tikka Masala Chunks, 410g
	Langkorn Reis, 40g	Langkorn Reis, 50g	Langkorn Reis, 30g
Abendessen	Chocolate No Smoothie Bowl	Löwenanteil-Kichererbsen Curry	Löwenanteil - Erdnusscurry
	Seidentofu, 450g	Löwenanteil-Kichererbsen Curry , 300g	Löwenanteil-Erdnusscurry, 250g
	Proteinpulver, 40g	Langkorn Reis, 30g	Langkorn Reis, 45g
	Beeren (frisch), 100g		
	Müsli (Boombox), 20g		
Snack	Protein-Joghurt	Proteinriegel mit Banane	Protein PB&J Sandwich
	Beeren (frisch), 45g	Proteinriegel, 35g	Proteintoastbrot, 50g
	Proteinpulver, 30g	Banane, 85g	Powdered Peanutbutter, 10g
	Joghurt ohne Zucker, 190g		Marmelade, 10g