

Flexitarier

Wochenmenüplan

Zählst du dich zu den Teilzeitvegetariern? Wählst du vermehrt pflanzliche Lebensmittel und reduzierst du den Fleischkonsum auf 2-3 Portionen in der Woche? Dann hilft dir dieser Menüplan. Pflanzliche Eiweisslieferanten stehen diese Woche im Fokus und geben dir Sicherheit, alle Nährstoffe zu decken.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Kokos-
Beeren-
Bowl

404 kcal



Zucchini-
Tätschli mit
Schafskäse-Dip

333 kcal



Délicorn-
Bastilla

472 kcal

Tag 2



Schokoladen-
quark mit
Erdbeeren

446 kcal



Edamame-Pasta
mit Tomaten

465 kcal



Caprese-
Tarte

512 kcal

Tag 3



Heidelbeer-
Vanille-
Smoothie

135 kcal



Melonen-
Kichererbsen-
Salat

327 kcal



Spaghettisalat
mit Streusel

368 kcal

Tag 4



Aprikosen-
müesli

374 kcal



Erfrischender
Buchweizensalat

406 kcal



Curry-
Pouletbrüstli mit
Couscous-Salat

554 kcal

Tag 5



Gurkenquark
mit Ei

237 kcal



Linsensalat mit
Lachs

461 kcal



Ratatouille-Salat
mit Feta

492 kcal

Tag 6



Proteinbrot mit
Hummus

445 kcal



Kalte
Erbsensuppe mit
Feta-Crostini

530 kcal



Gebackener
Ricotta mit
Tomaten

449 kcal

Tag 7



Pancakes
"heissi Liebi"

556 kcal



Gurken-Rüebli-
Salat mit Feta

468 kcal



Grillsteaks mit
Auberginen

524 kcal

= Fleisch = Fisch

Es handelt sich um einen Vorschlag von unseren Ernährungs-Coaches. Der Wochenmenüplan dient als Inspiration und kann beliebig angepasst werden. Du entscheidest: Rezepte austauschen, eine Mahlzeit auslassen und dafür eine Portion mehr essen - ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass du dein Kaloriensaldo im Auge behältst.