

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-
Täschli 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
Erbslisuppe 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.