

Vegetarisch

Wochenmenüplan

Frisch, fein, vegetarisch. Ob währschaft schweizerisch, mediterran oder köstlich fernöstlich: Auch ohne Fleisch ist die Vielfalt an schlanken Rezepten riesig. Viel Genuss mit täglich, abwechslungsreichen Ideen aus unserem Menüplan wünschen wir euch!

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Apfelmüesli
mit Käse
321 kcal



Kichererbsen-
Salat
451 kcal



Tagliatelle mit
Cocobohnen
539 kcal

Tag 2



Gemüsebrote
mit Brie
359 kcal



Couscous-Salat
mit Bärlauch-
Vinaigrette
418 kcal



Gebratenes
Gemüse mit
Tofu
441 kcal

Tag 3



Avocado-Kale-
Smoothie
173 kcal



Pikante
Kartoffelsuppe
360 kcal



Spinat-Knöpfli
Gratin
551 kcal

Tag 4



Tomaten-Eier
Muffins
235 kcal



Warmer
Wintersalat
526 kcal



Zwetschgen-
auflauf
550 kcal

Tag 5



Porridge mit
Aprikosen
436 kcal



Gebackener
Ricotta mit
Tomaten
449 kcal



Broccoli-Pizza
mit Spiegelei
457 kcal

Tag 6



Milchkaffee
mit Knäckebrot
329 kcal



Linsensalat
mit Eiern
auf Lattich
499 kcal



Edamame-
Pasta mit
Tomaten
465 kcal

Tag 7



Milchreis mit
Beeren
326 kcal



Ofen-Raclette
540 kcal



Grünes Thai-
Curry mit
Reisnudeln
441 kcal

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.