

# 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.