Betty Bossi

Zur App

Veganuary

Wochenmenüplan

Ein neues Jahr beginnt – Zeit, etwas Neues auszuprobieren! Starte doch gleich mit dem Veganuary und lass dich von unseren leckeren veganen Menüideen inspirieren. Du wirst staunen: Vegan kann viel mehr als nur Gemüse und Früchte!

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Porridge mit Aprikosen-kompott 464 kcal	Fried Rice mit Tempeh 558 kcal	Kokos-Spargelsuppe 281 kcal
Tag 2	Kokos-Beeren-Bowl 404 kcal	Gemüse-Curry mit Jackfruit 379 kcal	Orientalische Auberginen 324 kcal
Tag 3	Birchermüesli mit Heidelbeeren 457 kcal	Süsskartoffel-stock mit cremiger Pilzsauce 308 kcal	Fenchel-Koteletts Tandoori Style 223 kcal
Tag 4	Green Smoothie mit Mandelmilch 145 kcal	Gemüse-Tikka-Masala 307 kcal	Pita mit Pulled Pilzen und Tzatziki 487 kcal
Tag 5	Smokey Club Sandwich 529 kcal	Kurkuma-Linsensuppe mit Chips 246 kcal	Mexican Chili con chocolate 518 kcal
Tag 6	Vitamin-C-Smoothie 212 kcal	Reis mit Kichererbsen-sauce 381 kcal	Gemüse Bolognese 403 kcal
Tag 7	Coconut Breakfast Bowl 281 kcal	Ofenranden mit geräuchertem Tofu 479 kcal	Veganer Pulled Pork Wrap 164 kcal

Es handelt sich um einen Vorschlag von unseren Ernährungs-Coaches. Der Wochenmenüplan dient als Inspiration und kann beliebig angepasst werden. Du entscheidest: Rezepte austauchen, eine Mahlzeit auslassen und dafür eine Portion mehr essen - ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass du dein Kaloriensaldo im Auge behältst.
Solltest du deine Ernährung langfristig vegan umstellen wollen, empfehlen wir dir, dich bei einer Fachperson zu informieren.