



Vegan Einsteiger ERNÄHRUNGSPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
TAG 1	<u>Bircher Müsli*</u> mit Früchten	<u>Süßkartoffelsuppe mit Roten Linsen</u> + Salat	<u>Bunter Salat mit gerösteten Kichererbsen</u> (doppelt)
TAG 2	Brot mit 1-2 veganen <u>Aufstrichen**</u> & Gemüse	<u>Bunter Salat mit gerösteten Kichererbsen</u> (vom Vortag)	<u>Chili sin Carne mit Quinoa</u> (doppelt)
TAG 3	<u>Smoothie Bowl</u> mit Haferflocken oder <u>Knuspermüsli**</u>	<u>Chili sin Carne mit Quinoa</u> (vom Vortag)	<u>Zucchini-puffer</u> mit <u>veganer Joghurtsoße</u> + Salat
TAG 4	Brot mit verschiedenen <u>Aufstrichen</u> & Gemüse (z.B. Gurke, Salat Tomate, Möhrrchen, usw.)	<u>Gemüsenudeln mit Tofu und Erdnussdressing</u>	<u>Gemüse Curry. mit Kichererbsen</u> (doppelt)
TAG 5	<u>Karotten Overnight Oats*</u>	<u>Gemüse Curry mit Kichererbsen</u> (vom Vortag)	<u>Brokkolisalat mit Sesamdressing</u> (Soße doppelt)
TAG 6	<u>Herzhafter Frühstücksteller</u>	Ofengemüse (z.B. <u>Aubergine</u> o. <u>Kürbis</u>) mit Sesamdressing (vom Vortag) + Salat	<u>Bunte Gemüse One Pot Pasta</u>
TAG 7	<u>Pfannkuchen</u> mit <u>Apfelmus**</u> o. <u>gesunder Schokocreme**</u>	<u>Mexikanischer Schwarze Bohnen Salat</u>	<u>Erbsencremesuppe mit Spinat</u> + Salat (gern doppelt für den nächsten Tag)

*gern am Vorabend vorbereiten

** gern vorab für die gesamte Woche vorbereiten.

WWW.ISSHAPPY.DE

LUST AUF MEHR VEGAN INSPIRATION?

Du möchtest gerne weiterhin pflanzlich(er) essen und wünschst dir mehr Input zum Thema? Dann schau dir unbedingt meine folgenden Angebote an, die dir deinen veganen Ernährungsalltag garantiert erleichtern werden!



HIER GEHT'S ZU MEINEN KOCHBÜCHERN!

Gratis Newsletter VEGAN IMPULS!

Wertvolle Ernährungsinfos, Tipps, leckere Rezepte & mehr! Damit versorge ich dich regelmäßig in meinem Newsletter. Unsere besten Beiträge und Angebote verpasst du so auch nicht mehr!

Klingt gut? Dann melde dich jetzt kostenfrei an.



HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG!

Online-Seminar FÜR VEGAN-EINSTEIGER

HIER GEHT'S ZUR GRATIS ANMELDUNG!

Du möchtest deine Ernährung auf rein pflanzlich umstellen und wissen, wo du konkret ansetzen kannst, um dich trotz vollgepacktem Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren?

Aus der Betreuung hunderter Vegan-Einsteiger habe ich die häufigsten „Stolpersteinchen“ herausgefiltert und daraus wertvolle Strategien entwickelt, die ich in meinem kostenfreien Online-Seminar mit dir teile.



Einsteiger Programm VEGAN WERDEN LEICHT GEMACHT 2.0

Du wünschst dir eine Komplett-Anleitung für deine nachhaltig erfolgreiche Ernährungsumstellung?

Mit meinem Einsteiger-Programm bekommst du ALLES, was du dafür brauchst:

- ✓ FUNDIERTES ERNÄHRUNGSWISSEN
- ✓ EINFACHE UND LECKERE REZEPTE
- ✓ PRAKTISCHE TOOLS UND ALLTAGSTIPPS
- ✓ RÜCKHALT UND UNTERSTÜTZUNG

Mit Klick geht's zum Angebot!

HIER GEHT'S ZUM PROGRAMM!

