



*Nachhaltig besser essen.*

# VEGANER WOCHENPLAN

**SAMSTAG**

*Frühstück*

**Quinoa-Chia-Trifle**

*Mittag*

**Wildkräutersalat**

*Abend*

**Vegane Köttbullar**



**SONNTAG**

*Frühstück*

**Waldbeer-Bowl**

*Mittag*

**Falafel-Burger**

*Abend*

**Quinoa-Eintopf**

**MONTAG**

*Frühstück*

**Buchweizengrütze**

*Mittag*

**Gelber Erbsen-Eintopf mit Spinat**



*Abend*

**Salat mit Kräutertofu**



**DIENSTAG**

*Frühstück*

**Powerfrühstück**



*Mittag*

**Linsenbolognese vegan**

*Abend*

**Ratatouille**

**MITTWOCH**

*Frühstück*

**Kokos-Milchreis**

*Mittag*

**Curry vegan**



*Abend*

**Tomaten-Brotsalat**

**DONNERSTAG**

*Frühstück*

**Stulle mit Tomaten-Walnuss-Aufstrich**



*Mittag*

**Kichererbsen Tikka Masala**

*Abend*

**Gemüse-Bowl**

**FREITAG**

*Frühstück*

**Baked Oatmeal**

*Mittag*

**Linsensuppe vegan**

*Abend*

**Veganes Sushi**



*Lassen Sie uns nachhaltig besser essen!*

Wussten Sie schon? Bei einer veganen Ernährungsweise können 48% der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen eingespart werden.

*Sind Sie auf den Geschmack gekommen?*

Probieren Sie sich durch weitere Rezepte: Mit dem Suchbegriff „Planetary Health Diet“ auf unserer Rezeptseite.