

## Beispielwochenplan für eine pflanzenbetonte Ernährung

<b>Wochentag</b>	<b>Frühstück</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Abendessen</b>
<b>Montag</b>	Müsli aus Haferflocken, Saaten, Obst, Nüssen und Joghurt	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und frischem Salat	Schwarzbrot mit Frischkäse, Kresse, rohem Kohlrabi und Möhre
<b>Dienstag</b>	VK-Brot mit Putenaufschnitt, Tomaten und Gurke	Spiegelei mit Spinat und Kartoffelpüree	Mischbrot mit Käse, Radieschen, Paprika
<b>Mittwoch</b>	Haferporridge mit fettarmer Milch und Beerenobst	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gedünstetem Gemüse	Brot der Wahl mit vegetarischem Brotaufstrich, Rohkost
<b>Donnerstag</b>	Mischbrot mit Käse, Radieschen, Paprika	Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Paprika. Angebratener Räuchertofu als Einlage	Müsli aus Haferflocken, Saaten, Obst, Nüssen und Joghurt

<b>Freitag</b>	Schwarzbrot mit Frischkäse, Kresse, rohem Kohlrabi und Möhre	Fisch im Ofen gegart auf Kräutern, mit Tomaten und Parmesan belegt, dazu Ofenkartoffeln und gedünsteter Brokkoli	Magerquark mit Haferflocken, Nüssen und Obst
<b>Samstag</b>	Brot der Wahl mit vegetarischem Brotaufstrich, Rohkost	Couscous-Brokkolisalat mit Feta und gerösteten Cashewkernen	VK-Brot mit Putenaufschnitt, Tomaten und Gurke
<b>Sonntag</b>	Brötchen mit Belag nach Wahl, Tomate, Gurke, Radieschen	Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen mit Gemüserieis	Mischbrot mit Käse, Radieschen, Paprika

## Weitere Ideen für das Mittagessen:

- Curry-Gericht
- Gemüsesuppen mit Vollkornbrot und Dips
- Möhren und Kartoffeln untereinander mit Frischkäsebällchen
- Vollkorn-Wraps mit Sour-Creme, Rohkost und Käse
- Buntes Ofengemüse mit Feta
- Mediterranes Gemüse mit Bulgur
- Kartoffel-Möhren-Untereinander mit Rinder- oder Geflügelhackfleischbällchen
- 

## Gute Zwischenmahlzeiten:

- Fettarmer Joghurt mit Beeren und Nüssen
- Eine kleine Handvoll Nüsse mit Obst
- Selbstgemachte Energie-Balls oder Müsliriegel
- 1 Scheibe Knäckebrot mit Joghurt und Rohkost
- Joghurtdip mit Rohkost