

Ernährungsplan für deine vegane Woche

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen



Go Green Smoothie



Geröstete Nüsse



Bohnen-Burrito



Apfel mit Nussbutter



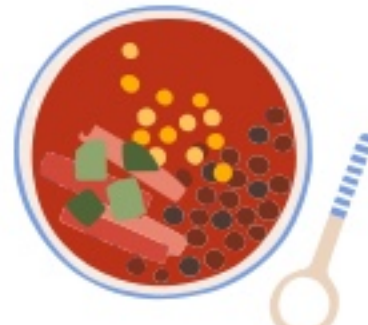
Veggie Burger + Süßkartoffelpommes



Go Green Smoothie



Geröstete Nüsse



Chili Sin Carne



Gemüse mit Hummus



Veggie Pizza



Go Green Smoothie



Geröstete Nüsse



Avocado-Toast



Apfel mit Nussbutter



Tofu Tacos



Go Green Smoothie



Geröstete Nüsse



Veggie Quinoa-Salat



Gemüse mit Hummus



Veggie-Pfanne



Tofu-Pfanne



Go Green Smoothie



Veganer Thai-Salat



Geröstete Nüsse



Kartoffel-Linsen-Suppe



Tofu-Pfanne



Go Green Smoothie



Tomatensuppe & Salat



Geröstete Nüsse



Veggie Spaghetti



Tofu-Pfanne



Go Green Smoothie



Veganes Clubsandwich



Geröstete Nüsse + Jalapeño Margarita



Kokos-Gemüse-Curry

TAG 1

TAG 2

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7