



# SECHSWOCHEN MEAL PLAN FÜR FRAUEN & MÄNNER







# SECHSWOCHEN MEAL PLAN FÜR FRAUEN & MÄNNER

Die Mahlzeiten in dieser Anleitung sind pflanzliche Vollwertmenüs, die Portionsgrößen sind Schätzungen basierend auf dem Geschlecht, und dieser Ernährungs-Plan soll als allgemeiner Leitfaden dienen. Der individuelle Kalorienbedarf hängt auch von anderen Faktoren ab, einschließlich Alter und Aktivitätsniveau. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater, um diesen Ernährungs-Plan zu personalisieren, einschließlich des geschätzten Kalorienbedarfs basierend auf Ihren spezifischen medizinischen Bedürfnissen.

# Frauen MEAL PLAN: Woche 1

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g gekochte Quinoa mit Zimt, 50 g Walnüssen und 250 ml ungesüßter Mandelmilch</li> <li>• 250 g Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 115 g Tofu und 250 g nicht stärkehaltiges Gemüse unter Rühren braten</li> <li>• 1 mittelgroße Süßkartoffel</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 1/2 Avocado, Sonnenblumenkernen, Hanfsamen und gemahlenem Leinsamen darüber</li> <li>• 1 Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 375 g Kichererbsen-Oliven-Taboulé-Salat mit einer Beilage Gurken-Tomaten-Salat</li> <li>• 125 g Trauben</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken mit Blaubeeren</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 braune Reis-, Avocado- und Gurkensushi-Rollen (Reis innen) mit einer Portion Edamame (125 g)</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschnittener und gebackener Süßkartoffeltoast (1 mittelgroße Süßkartoffel) mit 15 g Mandelbutter</li> <li>• 250 g Brombeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 grüne und rote Paprika-, Zucchini-, Kürbis- und Pilz-Kabobs mit 250 g Bohnensalat</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollweizentortilla mit 15 g Erdnussbutter und 1 kleinen Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat mit 125 g weißen Bohnen, 125 g Brunnenkresse und Tomaten</li> <li>• 250 g Melone</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obst- und Gemüsesmoothie (Blaubeeren, Erdbeeren, Spinat und 250 ml Joghurt auf Nussbasis) mit 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit geschnittenen Gurken, Karotten, roten Zwiebeln und 15 g Hummus</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chia- und Kakaopulver Over Night Pudding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gekeimtes englisches Vollkornmuffin mit 30 g Mandelbutter, 125 g Blaubeeren und 15 g ungesüßter Kokosraspeln</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 250 g Zucchini-Linguine mit frischen Tomaten, Hefeflocken und 250 g großen weißen Bohnen

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g gekochte Vollkornnudeln mit frischen Tomaten und einem Beilagenkohl-Spinat-Salat
- 60 g Kidneybohnen

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1/4 Dose schwarze Bohnen, 112 g Süßkartoffel und 1/4 Zwiebel mit 2 kleinen ganzen Weizentortillas

- 250 ml Erbsensuppe, Karotten- und Gerstensuppe mit Beilagensalat

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Vollkornspaghetti mit 4 Oliven, 15 ml Olivenöl und Zitrone

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 375 ml Gemüse- und Bohnen-Chili mit gedünstetem Brokkoli und 1 kleinen Süßkartoffel

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Soba-(Buchweizen) Nudeln mit 115 g Tofu, Bohnen, Brokkoli und 15 ml Erdnussdressing

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Frauen MEAL PLAN: Woche 2

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
<b>MONTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g schwarze Bohnen und Süßkartoffeln auf 1 kleinen Vollweizentortilla mit 1/2 Avocado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rucola-Spinat Salat, mit Gemüse, wie Gurke, Zwiebel und Brokkoli, mit 125 g Edamame sowie Balsamico- und Senfdressing</li> <li>• 1 mittlerer Apfel</li> </ul>
<b>DIENSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Tofu mit Pilzen und Kurkuma verrühren dazu ein Beilagensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine gebackene Süßkartoffel mit 250 ml milchfreiem Joghurt, Zimt und 15 g gemahlene Leinsamen dazu ein Beilagensalat</li> </ul>
<b>MITTWOCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollkorntoast mit 1/2 Avocado mit Tomaten, Zwiebeln und schwarzem Pfeffer</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g schwarze Bohnen, nicht stärkehaltiges Gemüse und 125 g gekochter brauner Reis mit Beilagensalat</li> <li>• 1 Kiwi</li> </ul>
<b>DONNERSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml gekochtes Haferflockenmehl (hergestellt mit Wasser) gemischt mit 15 g Erdnussbutter, 1 kleinen Banane und Zimt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe, 1 Scheibe Vollkornbrot und ein Beilagensalat</li> </ul>
<b>FREITAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chia-Over Night Pudding mit 15 g Mandelbutter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 englisches Vollkornmuffin mit 15 g Erdnussbutter, 1 kleinen Bananenscheiben und 60 g Erdbeeren</li> </ul>
<b>SAMSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g Studentenfutter mit Cashewnüssen, Rosinen, Sonnenblumenkernen und Mandeln</li> <li>• 250 ml Mandeljoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit 2 Scheiben Vollweizentost und eine Portion Blaubeeren</li> </ul>
<b>SONNTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferbrei mit Granatapfel- und Kakaonibs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaten-, 125 g Kichererbsen-Gurken-Salat mit 1 mittelgroßen Birne</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 112 g Tofu und nicht stärkehaltiges Gemüse unter Rühren braten
- 125 g gekochter brauner Reis
- 125 g gewürfelte Ananas

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 schwarze Bohnenpastetchen mit 250 g gebackenen Pastinaken-Pommes

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g gekochte Pasta Primavera mit braunen Reismudeln
- 250 ml Mandelmilch

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Zucchini-Linguine mit Tempeh und gerösteten Paprika
- 125 g Mango
- 250 ml Mandelmilch

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Drei-Bohnen-Salat mit einer Portion Süßkartoffel-Spinat-Erdbeer-Salat

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Edamame Linguine mit 30 g Pesto und 125 g weiße Bohnen

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Vollkornburrito mit 125 g schwarze Bohnen, 112 g Tofu, Salat, 60 g brauner Reis und Zwiebeln

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Frauen MEAL PLAN: Woche 3

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Hafer über Nacht mit Zimt in 250 ml Mandelmilch einweichen lassen, dazu 250 g Brombeeren, Erdbeeren und 15 g gemahlenem Leinsamen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 braune Reisgemüsesushi-Rollen (Reis innen) mit 125 g Edamame und einem Haussalat</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentoast mit 15 g Erdnussbutter und 60 g geschnittenen Erdbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grünkohl-Quinoa-Salat (125 g) mit Mandelblättchen (60 g)</li> <li>• 250 ml ungesüßter Joghurt auf Kokosnussbasis</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brei mit 250 g Buchweizen, Amaranth und 125 g Himbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit Zucchini, Zwiebel und 15 g Hummus</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Bohnen, Salsa, 1/2 Avocado und 120 g Tofu-Rührei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlsalat mit 1 mittelgroßen Apfel (in Scheiben geschnitten) und 9 Walnüssen</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungesüßter Nichtmilchjoghurt mit Rosinen, Zimt und 7 Walnüssen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 g Wildreis-, Gersten- und Pilzsuppe</li> <li>• 1 Scheibe Vollweizentoast</li> <li>• Obstsalat</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cranberry-Orangen-Frühstücksquinoa (250 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentoast mit 15 g Erdnussbutter und 1 mittleren Apfel bestreut mit 15 g gemahlenem Leinsamen und Chia</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sojamilch-Smoothie aus 1 mittelgroßen Apfel, 15 g Mandelbutter, Zimt, Muskatnuss und 250 ml milchfreiem Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Linsen, Koriander, und gelber Pfeffer zusammen gedünstet</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**



## ABENDESSEN

## SNACK

- 112 g Tofu, 125 g gekochte Quinoa und Grünkohlsalat
- 125 g Mango

- Schwarzbohnenpastetchen mit einer Beilage Zuckerschoten, 15 g Hummus und einem Obstsalat

- Spinat / Gemüsesalat mit 250 g Kidneybohnen und Yamswurzeln

- 1 gegrillter Portobello-Pilz mit gekeimtem Vollkornbrötchen und einer Portion knuspriger Kichererbsen (125 g)

- 250 g Vollkornnudeln mit Knoblauch, 125 g Bohnen, geröstete Paprika, Balsamico und 4 Oliven mit einem Beilagensalat

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse zusammen sautiert

- 1 Vollkorn-Taco mit, 1 mittelgroße Süßkartoffel, Zwiebel und Blumenkohl

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Frauen MEAL PLAN: Woche 4

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferflocken mit 250 ml Sojamilch und 125 g Blaubeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vegetarische Kabobs (Pilze, Ananas, Zucchini und Tomate) mit 85 g Tempeh</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 Avocado-Toast auf 2 Scheiben gekeimtes Vollkornbrot mit 15 g Kürbiskernen und verschiedenen gemischten Grüns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegrilltes Portobello-Pilzpastetchen mit einem Beilagensalat</li> <li>• 250 g Pastinaken-Pommes</li> <li>• 125 g Ananas</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Mango-Limetten-Chia-Pudding</li> <li>• 1 mittelgroße Orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Pasta Primavera aus braunen Reismudeln und 15 ml Olivenöl</li> <li>• 250 ml Mandelmilch</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 15 g Erdnussbutter und 60 g geschnittenen Erdbeeren und 1 kleinen Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit geschnittenen Gurken, Karotten, roten Zwiebeln und 15 g Hummus</li> <li>• 250 g Mangos</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebackene Haferflockenbissen mit Erdbeeren und Bananen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Gemüse-Minestrone-Suppe mit einer Portion Karotten</li> <li>• 15 g Hummus und 1 Scheibe Vollweizentost mit Obstsalat</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittel geschnittener und gebackener Süßkartoffeltoast mit 15 g Erdnussbutter und 125 g Brombeeren und Himbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat aus Erdbeeren, Mangos, Spinat und 250 g Quinoa</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie-Schüssel mit Spinat, 1 kleine Banane, 15 g gemahlener Leinsamen und 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe mit einem Kohlsalat und 1 Scheibe Vollweizentost</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 250 g gekochte Kichererbsennudeln mit Zwiebeln, Knoblauch, einem Schuss Olivenöl und Nährhefe

- 125 g schwarze Bohnen,  
1 kleine Süßkartoffel und Bok Choy
- Stück Melone

- 2 Zucchiniboote mit 177 g Tofu, Tomaten und gerösteten Paprika

- Grünkohl-Quinoa-Salat (125 g) mit Mandelblättchen (60 g) und Erdbeeren (125 g)
- 250 ml ungesüßter Joghurt auf Kokosnussbasis

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse zusammen sautiert

- 1 kleine Vollweizentortilla mit 1/2 Avocado, 1/2 schwarzen Bohnen, 112 g Tofu, 4 Oliven und zerkleinerte Tomaten

- Grünkohl-, Linsen- und Süßkartoffelpastetchen mit einer Portion Blumenkohlreis und 1 mittelgroßen Apfel

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Frauen MEAL PLAN: Woche 5

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken mit Kurkuma-Geschmack (250 g, gekocht) mit 15 g Kürbiskernen</li> <li>• 1 Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burritoschale mit gebackene Vollweizentortillachips (hergestellt aus 1 Tortilla), 125 g Bohnen, Koriander, Salsa und 125 g Mais</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungesüßter milchfreier Joghurt mit 15 g eingemischter Erdnussbutter</li> <li>• 250 g gemischte Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe, 1 Scheibe Vollweizentoast und ein Gartensalat</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstückslinsenschale (250 g) mit 250 ml Kokosmilch, 1 mittel gehackter Apfel und Gewürze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat aus Mango, Grünkohl, 125 g Cashew und 15 ml Erdnuss-Ingwer-Dressing</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Mangos</li> <li>• 1 kleine Banane</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> <li>• 1 Joghurt-Smoothie (milchfrei)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchini-Linguine mit 112 g Tofu und zerkleinerten Tomaten</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g Bohnen, frische Tomaten, 1/2 Avocado, 4 Oliven, 112 g Tofu-Rührei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichtmilchjoghurt mit 60 g Cashewnüssen, 30 g Mandeln, 1 Schachtel Rosinen und 15 g Chiasamen mit einem Haussalat</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferflocken (mit Wasser hergestellt) garniert mit Zimt, 125 g Erdbeeren und 60 g gehackten Mandeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zerkleinerter Brokkoli und Karotten mit Rosinen, 125 g Kichererbsen und Currypulver</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 geschnittener und gebackener mittlerer Süßkartoffeltoast mit 15 g Mandelbutter und 15 g Kürbiskernen</li> <li>• 250 g Brombeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Bohnen, Salsa, 1/2 Avocado und 112 g Tofu und 1 Kiwi</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 85 g Tempeh, 125 g brauner Reis und Spargel mit einer mittelgroßen Orange

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Vollkorn-Tacos mit 115 g Tofu, 125 g schwarzäugigen Erbsen und 1/2 Avocado

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Curry-Blumenkohl, 125 g Erbsen und Kartoffelauflauf (1 Kartoffel) mit einer Portion Papaya

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Pasta Primavera aus 250 g gekochten Kichererbsen-Nudeln, 15 ml Olivenöl und einem mittelgroßen Bratapfel mit Zimt

- 250 g gekochter Bulgar, gehackte Tomaten und Zwiebeln sowie 125 g Kichererbsen und Currypulver mit einer Portion Trauben (125 g)

- 112 g Tofu, brauner 125 g Reis und 125 g Edamame anbraten
- 125 g Mango

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 375 ml Chili mit Gemüse und Bohnen, Beilagensalat und 1 kleine Süßkartoffel

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Frauen MEAL PLAN: Woche 6

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Kichererbsenrührei mit gemischtem nicht stärkehaltigem Gemüse</li> <li>• 1 mittelgroße Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grünkohl-Quinoa-Salat (125 g) mit Mandelblättchen (60 g) und 250 ml ungesüßtem Joghurt auf Mandelbasis</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie aus Kakaopulver, 1/2 Avocado, 250 ml Sojamilch, Joghurt (milchfrei), 125 g Blaubeeren und 1 kleine Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sautierte Zwiebel, 125 g Bohnen, Zucchini, 1/2 Mais und Kurkumapulver gefüllt mit 1 Vollweizentortilla</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 15 g Erdnussbutter und 60 g geschnittenen Blaubeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe mit Beilagensalat, 1 Scheibe Vollweizentost und 1 mittelgroße Orange</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie aus 125 g Ananas, 45 g Kokosnuss, Joghurt ohne Milchprodukte, und 250 ml Mandelmilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 englisches Vollkornmuffin mit 14 g Sonnenblumenbutter, 125 g geschnittene Blaubeeren und Granatapfelkerne</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstückstofu-Rührei (112 g) mit schwarzem Pfeffer, Kurkuma und Salz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g sautiertes Tempeh mit Brokkoli und 125 g gekochter brauner Reis</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Beeren gefüllter Chia-Pudding</li> <li>• 15 g Mandelbutter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Erbsensuppe, Karotten- und Gerstensuppe mit Obstsalat und Haussalat dazu</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g gekochte Quinoa mit Zimt, 7 Walnüssen und 250 ml ungesüßter Mandelmilch</li> <li>• 250 g Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit gehacktem Sellerie, 2 Scheiben Vollweizentost und einer Beilage Blaubeeren</li> </ul>
<b>BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN</b>		

## ABENDESSEN

## SNACK

- 2 grüne und rote Paprika-, Zucchini-, Kürbis- und Pilz-Kabobs mit einem Beilagensalat (125 g)
- 250 ml Sojamilch

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 ml herzhaftes Drei-Bohnen-Chili mit etwas Knoblauch, gerösteten Brokkoli und 125 g Himbeeren

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g gekochte Kichererbsennudeln mit frisch gewürfelten Tomaten, 15 ml Olivenöl und Nährhefe

- 1 schwarze Bohnenpastetchen mit Karotten, 15 g Hummus, 1 kleine Süßkartoffel, Bok Choy und 125 g Trauben

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 500 g Spaghetti-Kürbis-Boote mit Salsa, 1/2 Avocado und 125 g schwarze Bohnen mit einer Portion sautierten Spinats

- 1 Snack aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Gegrillte Auberginen mit Knoblauch und Kräuter auf einem Haussalat mit 250 g gekochter Quinoa und 125 g Mangos

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 115 g Tofu, 125 g brauner Reis, und Bok Choy mit gewürfelter Papaya an der Portion (1 mittelgroße Frucht)

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 1

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
<b>MONTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g gekochte Quinoa mit Zimt, 56 g Walnüssen und 250 ml ungesüßte Mandelmilch</li> <li>• 250 g Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stir fry mit 180 g Tofu, 250 g nicht stärkehaltiges Gemüse und 250 g braunem Reis</li> <li>• 1 große Ofenkartoffel</li> </ul>
<b>DIENSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentoast mit 1/2 Avocado</li> <li>• 250 g Haferflocken (mit Wasser hergestellt mit Sonnenblumenkernen, Hanfsamen, und gemahlene Leinsamen</li> <li>• 1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Kichererbsen und Oliven-Taboulé-Salat mit einer Beilage aus Gurken-Tomaten-Salat</li> <li>• 250 g Trauben</li> </ul>
<b>MITTWOCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken (in Wasser aufgequollen) mit Blaubeeren</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 braune Reis, Avocado und Gurkensushi-Rollen (Reis innen) mit 250 g Edamame</li> </ul>
<b>DONNERSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschnittener und gebackener Süßkartoffeltoast (1 mittelgroße Süßkartoffel) mit 30 g Mandelbutter</li> <li>• 250 g Brombeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 grüne und rote Pfeffer-, Zucchini-, Kürbis- und Pilz-Kabobs mit einem Beilagensalat (375 g)</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>
<b>FREITAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 kleine Vollweizentortillas mit 30 g Erdnussbutter, 1 kleine Banane und 125 g Erdbeeren</li> <li>• 250 g Melone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat aus 250 g weißen Bohnen, 201 g gekochtem Bulgur 125 g Brunnenkresse und Tomaten</li> </ul>
<b>SAMSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obst- und Gemüsesmoothie aus Blaubeeren, Erdbeeren, Spinat, 250 ml Sojamilch und 250 ml Joghurt auf Nussbasis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit geschnittenen Gurken, Karotten, roten Zwiebeln, 30 g gemahlene Leinsamen und 30 g Hummus</li> </ul>
<b>SONNTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Chia- und Kakaopulver Over Night Pudding</li> <li>• 1 großer Apfel</li> <li>• 125 g Cashewnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gekeimtes englisches Vollkornmuffin mit 30 g Mandelbutter, 125 g Blaubeeren und 30 g ungesüßter Kokosraspel</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**



## ABENDESSEN

## SNACK

- 250 g Zucchini-Linguine mit frischen Tomaten, Nährhefe und 250 g großen Bohnen

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Edamame-Linguine mit 30 g Pesto und 125 g weißen Bohnen
- 250 ml Sojamilch

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1/4 Dose schwarze Bohnen, 112 g Süßkartoffel und 1/4 Zwiebel mit 2 kleinen Vollweizentortillas

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Suppe aus 500 g Erbsen, Karotten und Gerste mit einem Beilagensalat und 2 Scheiben Vollweizentoast

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 375 g Vollkornspaghetti mit 6 Oliven, 30 ml Olivenöl, 15 g Nährhefe und Zitrone

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse sautiert mit 125 ml Gemüse- und Bohnen-Chili

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse sautiert mit 25 ml Gemüse- und Bohnen-Chili

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 2

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
<b>MONTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g schwarze Bohnen und 1 kleine Süßkartoffel auf einer kleinen Vollweizentortilla mit einer halben Avocado</li> <li>• 250 g gewürfelte Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grüner Salat aus Rucola und Spinat, gefüllt mit Gemüse, Gurke, Zwiebel und Brokkoli, mit 250 g Edamame, 15 g Kürbiskern und einem Balsamico-, Senfdressing</li> <li>• 1 mittlerer Apfel</li> </ul>
<b>DIENSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Tofu-Rührei mit Pilzen und Kurkuma mit einer Beilage aus gemischtem Grün</li> <li>• 250 g gewürfelte Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 große gebackene Süßkartoffel gekrönt mit 250 ml milchfreiem Joghurt, Zimt und 28 g gemahlenem Leinsamen mit einem Beilagensalat</li> <li>• 1 Apfel</li> </ul>
<b>MITTWOCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben gekeimter Vollkorntoast mit 1/2 Avocado und Tomate, Zwiebel und schwarzem Pfeffer</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> <li>• 250 g gemischte Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g schwarze Bohnen, nicht stärkehaltiges Gemüse und 125 g gekochtem braunem Reis mit Beilagensalat</li> <li>• 5 Cashewnüsse</li> <li>• 1 Kiwi</li> </ul>
<b>DONNERSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g gekochtes Haferflocken (hergestellt mit 250 ml Mandelmilch) gemischt mit 30 g Erdnussbutter, 1 mittelgroßen Banane und Zimt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 375 ml Linsensuppe, 2 Scheiben Vollkornbrot und ein Beilagensalat</li> </ul>
<b>FREITAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chia-Pudding über Nacht mit 30 g Mandelbutter einlegen</li> <li>• 250 ml ungesüßte Hafermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 englisches Vollkornmuffin mit 30 g Erdnussbutter, 1 mittlere Banane und 125 g Erdbeeren</li> <li>• 250 ml milchfreier Joghurt</li> </ul>
<b>SAMSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g hausgemachtes Studentenfutter mit Cashewnüssen, Rosinen, Sonnenblumenkernen und Mandeln</li> <li>• 250 ml Mandeljoghurt</li> <li>• 250 g Ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit 2 Scheiben Vollkorn-Toast und ein paar Blaubeeren</li> </ul>
<b>SONNTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 375 g über Nacht gequollener Hafer gekrönt mit Granatapfel- und Kakaonibs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurkensalat aus Tomaten, 250 g Kichererbsen, 15 ml Olivenöl</li> <li>• 1 mittelgroße Birne</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 180 g Tofu und nicht stärkehaltiges Gemüse unter Rühren braten.
- 250 g gekochter brauner Reis und 30 ml Erdnussbutter-Dressing
- 250 g gewürfelte Ananas

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 schwarze Bohnenpastetchen mit 1 Vollkornbrötchen
- 250 g gebackene Pastinaken-Pommes mit einem Beilagensalat

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 375 g Pasta Primavera hergestellt mit braunen Reismudeln und 148 g Tempeh
- 250 ml Mandelmilch

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Zucchini-Linguine mit 250 g Seitan, 125 g Kidneybohnen und geröstete Paprika
- 250 g gewürfelte Mango
- 250 ml Mandelmilch

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Drei-Bohnen-Salat mit einer mittelgroßen Süßkartoffel und einem Spinat-Erdbeer-Salat

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Edamame Linguine mit 30 g Pesto und 125 g weiße Bohnen

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 Vollkornburrito mit 125 g schwarzen Bohnen, 112 g Tofu, Salat, 60 g brauner Reis und Zwiebel

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 3

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferflocken mit Zimt, 250 ml Mandelmilch, 250 g Brombeeren, Erdbeeren und 15 g gemahlene Leinsamen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 braune Reisgemüsesushi-Rollen (Reis innen) mit 125 g Edamame und einem Haussalat</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 30 g Erdnussbutter und 60 g geschnittenen Erdbeeren</li> <li>• 60 g Cashewnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grünkohl-Quinoa-Salat (250 g) mit Mandelblättchen (60 g)</li> <li>• 250 ml ungesüßter Joghurt auf Kokosnussbasis</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brei aus 250 g Buchweizen, Amaranth und 125 g Himbeeren</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> <li>• 28 g Paranüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit Zucchini, Zwiebel, 125 g Kidneybohnen und 15 g Hummus</li> <li>• 1 Apfel</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Bohnen, Salsa, 1/2 Avocado und 177 g Tofu-Rührei</li> <li>• 1 mittelgroße Vollweizentortilla</li> <li>• 250 ml ungesüßte Hafermilch</li> <li>• 250 g gemischte Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlsalat mit 1 mittelgroßen Apfel (in Scheiben geschnitten), 12 Walnüssen und 30 ml Erdnussdressing</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungesüßter milchfreier Joghurt mit Rosinen, Zimt und Walnüssen</li> <li>• 250 g Trauben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 156 g Wildreis-, Gersten- und Pilzsuppe</li> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost</li> <li>• Fruchtsalat</li> <li>• 250 ml Hafermilch</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cranberry-Orangen-Frühstücksquinoa (250 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 30 g Erdnussbutter und 1 Medium Apfel mit 15 g gemahlenem Leinsamen und Chia bestreut</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie mit 1 mittelgroßen Apfel, 30 g Mandelbutter, Zimt, Muskatnuss, Joghurt ohne Milchprodukte und 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g gemischte Linsen, Koriander, und gelber Pfeffer zusammen gedünstet</li> <li>• 1 mittelorange</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 180 g Tofu, 125 g gekochte Quinoa und Grünkohlsalat mit 60 g Mandelblättchen
- 125 g Mango

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Schwarzbohnenpastetchen mit 1 Scheibe Vollweizentoast, einer Portion Zuckerschoten, 30 g Hummus und einem Obstsalat

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Spinat / Gemüsesalat mit 250 g Kidneybohnen und Yamswurzeln

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 gegrillter Portobello-Pilz mit gekeimtem Vollkornbrötchen und einer Portion knuspriger Kichererbsen (125 g)

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Kichererbsennudeln mit Knoblauch, 125 g Bohnen, geröstete Paprika, Balsamico, 30 g Nährhefe und 4 Oliven mit einem Beilagensalat

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse zusammen sautiert
- 125 g Himbeeren

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Vollkorn-Tacos mit 1 mittelgroßen Süßkartoffel, Zwiebel und Blumenkohl
- 125 g schwarze Bohnen

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 4

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferflocken (mit 250 ml Sojamilch) mit 125 g Blaubeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veggie Kabobs (Pilze, Ananas, Zucchini, Tomate) mit 177 g Tempeh</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 Avocado-Toast auf 2 Scheiben gekeimtes Vollkornbrot mit 30 g Kürbiskernen und verschiedenen gemischten Grüns</li> <li>• 1 mittlerer Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegrilltes Portobello-Pilzpastetchen mit Beilagensalat und Vollkornbrötchen</li> <li>• 250 g Pastinaken-Pommes</li> <li>• 250 g Ananas</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Mango-Limetten-Chia-Pudding</li> <li>• 1 mittlere Orange</li> <li>• 250 ml Hafermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Pasta Primavera aus braunen Reisnudeln und 30 ml Olivenöl</li> <li>• 250 g gemischte Beeren</li> <li>• 250 ml Mandelmilch</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 30 g Erdnussbutter, 60 g geschnittenen Erdbeeren und 1 kleinen Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vollkornpita mit geschnittenen Gurken, Karotten, roten Zwiebeln, 125 g schwarzen Bohnen und 30 g Hummus</li> <li>• 250 g Mangos</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebackene Haferflockenbissen mit Erdbeeren und Bananen</li> <li>• 125 g Trauben</li> <li>• 250 ml ungesüßte Hafermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Gemüse-Minestrone-Suppe mit einer Portion Karotten</li> <li>• 30 g Hummus</li> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit Obstsalat</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittel geschnittener und gebackener Süßkartoffeltoast mit 30 g Erdnussbutter, Brombeeren und Himbeeren</li> <li>• 250 ml Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat aus Erdbeere, Mango, Spinat und 250 g Quinoa</li> <li>• 250 ml Linsensuppe mit 30 g Nährhefe</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie-Schüssel mit Spinat, Banane, 24 g gemahlenem Leinsamen und 250 ml Hafermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Seitan, 125 g brauner Reis und gemischtes Gemüse zusammen anbraten</li> <li>• 125 ml Gemüse- und Bohnen-Chili</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- 250 g gekochte Kichererbsennudeln mit Zwiebeln, Knoblauch und einem Schuss Olivenöl und Nährhefe

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 125 g schwarze Bohnen, 1 kleine Süßkartoffel und Bok Choy
- 125 g Cashewnüsse
- 250 g Melone

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Zucchiniboote mit 225 g Tofu, Tomaten, 30 g Nährhefe und gerösteten Paprika

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Grünkohl-Quinoa-Salat (125 g) mit Mandelblättchen (60 g) und Erdbeeren (125 g)
- 250 ml ungesüßter Joghurt auf Kokosnussbasis

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Seitan, 125 g brauner Reis, und gemischtes Gemüse zusammen sautiert
- 250 g gemischte Beeren

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 kleine Vollweizentortillas mit 1/2 Avocado, 1/2 schwarzen Bohnen, 177 g Tofu, 4 Oliven und zerkleinerte Tomaten

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Grünkohl-, Linsen- und Süßkartoffelpastetchen mit 1 gekeimtem Vollkornbrötchen mit einer Portion Blumenkohlreis und einem mittelgroßen Apfel
- 250 g Süßkartoffel-Pommes

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 5

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
<b>MONTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafergrütze mit Kurkuma-Geschmack (250 g gekocht) mit 30 g Kürbiskernen, 15 g gemahlenem Leinsamen</li> <li>• 1 Apfel mit 7 g Sonnenblumenbutter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burritoschale mit gebackenen Vollweizentortillachips (hergestellt aus 2 Tortillas), 125 g Bohnen, 1/2 Avocado, 125 g Bulgur, Koriander, Salsa und 125 g Mais</li> </ul>
<b>DIENSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungesüßter milchfreier Joghurt mit 30 g eingemischter Erdnussbutter</li> <li>• 250 g gemischte Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe, 2 Scheiben Vollweizentoast und ein Gartensalat</li> <li>• 250 ml Hafermilch</li> </ul>
<b>MITTWOCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstückslinsenschale (250 g) mit 250 ml Kokosmilch, 1 mittelgroßen Apfel (gehackt), 60 g Mandelblättchen und Gewürzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat aus Mango, Grünkohl, 125 g Cashewnüssen, 125 g Quinoa und 30 ml Erdnuss-Ingwer-Dressing</li> <li>• 250 ml ungesüßte Hafermilch</li> <li>• 2 Wassermelonen (125 g)</li> </ul>
<b>DONNERSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie aus 125 g Mangos, 1 kleinen Banane, 250 ml Sojamilch und milchfreiem Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchini-Linguine mit 112 g Tofu und zerkleinerten Tomaten</li> </ul>
<b>FREITAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g Bohnen, frische Tomaten, 1/2 Avocado, 4 Oliven, 177 g Tofu, zusammengerührt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nichtmilchjoghurt mit 60 g Cashewnüsse, 30 g Mandeln, 1 Schachtel Rosinen und 30 g Chiasamen mit einem Haussalat</li> </ul>
<b>SAMSTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Haferflocken (mit Wasser hergestellt) mit Zimt, 125 g Erdbeeren, 15 g Chiasamen und 60 g gehackten Mandeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zerkleinerter Brokkoli und Karotten mit Rosinen, 250 g Kichererbsen, 15 g Nährhefe und Currypulver</li> <li>• 2 Wassermelonen (125 g)</li> <li>• 250 ml ungesüßte Hafermilch</li> </ul>
<b>SONNTAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschnittener und gebackener Süßkartoffeltoast (1 mittelgroße Süßkartoffel) mit 30 g Mandelbutter und 15 g Kürbiskernen</li> <li>• 250 g Brombeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Bohnen, Salsa, 1/2 Avocado und 177 g Tofu, zusammengerührt</li> <li>• 1 Kiwi</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**



## ABENDESSEN

## SNACK

- 180 g Tempeh, 160 g brauner Reis, und Spargel mit 1 mittelgroßen Orange

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 2 Vollkorn-Tacos mit 180 g Tofu, 125 g schwarzäugigen Erbsen, 4 Oliven und 1/2 Avocado

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Blumenkohl mit Currygeschmack, 125 g Erbsen und Kartoffelauflauf (1 Kartoffel)
- Stück Papaya

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Pasta Primavera mit 250 g Kichererbsennudeln, 15 ml Olivenöl und 1 mittelgroßer Bratapfel mit Zimt

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g Bulgur, gehackte Tomate und Zwiebel, 125 g Kichererbsen und Currypulver mit einer Portion Trauben (125 g)

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 110 g Tofu, 125 g brauner Reis, 15 ml Olivenöl und 125 g Edamame anbraten
- 125 g gewürfelte Mango

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 375 ml Chili mit Gemüse und Bohnen
- 1 Scheibe Vollweizentoast mit Beilagensalat und 1 kleinen Süßkartoffel
- 6 Aprikosen

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Männer MEAL PLAN: Woche 6

## FRÜHSTÜCK

## MITTAGESSEN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Kichererbsenrührei mit gemischtem nicht stärkehaltigem Gemüse und 30 g Nährhefe</li> <li>• 1 mittelgroße Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grünkohl-Quinoa-Salat (125 g) mit Mandelblättchen (60 g)</li> <li>• 250 ml ungesüßter Joghurt auf Mandelbasis</li> </ul>
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie aus Kakao Pulver, 1/2 Avocado, 250 ml Sojamilch, milchfreier Joghurt, 125 g Blaubeeren, 30 g Chiasamen und 1 kleine Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sautierte Zwiebel, 125 g Bohnen, Zucchini, 1/2 Mais und Kurkumapulver gefüllt mit 2 Vollweizentortillas</li> <li>• 125 g Trauben</li> </ul>
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost mit 30 g Erdnussbutter und 60 g geschnittenen Blaubeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml Linsensuppe mit Beilagensalat, 1 Scheibe Vollweizentost und 1 Orange</li> </ul>
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothie aus 125 g Ananas, 44 g Kokosnuss, Nichtmilchjoghurt, 15 g gemahlener Leinsamen und 250 ml Mandelmilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 englisches Vollkornmuffin mit 30 g Sonnenblumenbutter, 125 g geschnittenen Blaubeeren und Granatapfelkernen</li> <li>• 2 Scheiben Wassermelonen (125 g)</li> </ul>
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstückstofu-Rührei (112 g) mit schwarzem Pfeffer, Kurkuma und Salz</li> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g sautiertes Tempeh mit Brokkoli und 1/2 Tasse gekochtem braunem Reis</li> <li>• 125 g Mangos</li> </ul>
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Beeren gefüllter Chia-Pudding über Nacht mit 29 g Mandelbutter, 15 g gemahlenem Leinsamen</li> <li>• 250 g Trauben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbsen-, Karotten- und Gerstensuppe mit Obstsalat und Haussalat</li> <li>• 2 Wassermelonen (125 g)</li> </ul>
SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g gekochte Quinoa mit Zimt, 10 Walnüssen und 250 ml ungesüßte Mandelmilch</li> <li>• 250 g Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Kichererbsen-Thunfisch-Salat mit gehacktem Sellerie</li> <li>• 2 Scheiben Vollweizentost und einer Portion Blaubeeren</li> </ul>

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

## ABENDESSEN

## SNACK

- Kabobs aus 4 grünen und roten Paprikaschoten, Zucchini, Kürbis und Pilzen mit einem Beilagensalat
- 250 ml Sojamilch
- 2 ganze Datteln

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 500 ml herz hafte Drei-Bohnen-Suppe
- 2 Scheiben Vollweizentost
- Chili mit Knoblauch gebratenem Brokkoli
- 125 g Himbeeren

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 250 g gekochte Kichererbsennudeln mit frisch gewürfelten Tomaten, 30 ml Olivenöl und Nährhefe

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 1 schwarze Bohnenpastetchen auf einem gekeimten Vollkornbrötchen mit einer Portion Karotten und 15 g Hummus, 1 kleine Süßkartoffel und Bok Choy
- 125 g Trauben

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 500 g Spaghetti-Kürbis-Boote mit Salsa, 1/2 Avocado und 125 g schwarze Bohnen mit einer Portion sautiertem Spinat
- 1 ganze Dattel

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- Gegrillte Auberginen mit Knoblauch und Kräutern auf einem Haussalat mit 250 g gekochter Quinoa und 125 g gewürfelter Mango bestreut

- 3 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

- 112 g Tofu, 250 g brauner Reisreis, 15 ml Olivenöl und Bok Choy mit gewürfelte Papaya (1 mittlere Frucht)

- 2 Snacks aus der Snackliste (siehe S. 32) oder ein ähnlicher Snack

**BITTE IMMER GENUG WASSER TRINKEN**

# Snack Ideen (150 bis 200 Kalorien)

- Gesunde Energieriegel
- Zucker Snap Pea (Schotenerbse) und Hummus
- 1 Apfel und 15 g Erdnussbutter
- Obst (Orange, Birne, Kiwi, Trauben usw.) mit Nüssen (30 g)
- 250g Edamame
- 125 geröstete Kichererbsen
- Ungesüßtes Popcorn (30 Gramm) bestreut mit Nährhefe
- 40 g Pistazien
- 250 ml Milchjoghurt plus 1 Schachtel Rosinen
- 1/2 Avocado plus 60 g Bohnen plus Salsa
- 1 Scheibe Avocado toast
- 1 gebackene Birne mit Zimt und 20 g Mandelblättchen
- 250 ml Mandeljoghurt plus 25 g gemahlener Leinsamen
- 2 Scheiben Wassermelonen (125 g) plus 250 ml milchfreier Joghurt mit Granatapfelkernen und Minzblättern
- Staudensellerie Stücke mit 15 g Erdnussbutter und 1 Schachtel Rosinen in Snackgröße







