

## VEGAN GUIDE

# Wochenplan

### MONTAG

- **F:** [Overnight Oats](#)
- **M:** [Tempeh Lunchbox](#)
- **S:** [Cookie Dough](#)
- **A:** Nudeln oder Reis mit [Tofu Bolognese](#)

### DONNERSTAG

- **F:** [Joghurt Smoothie](#)
- **M:** [Selbstgebackenes Brot](#) + [Aufstriche](#)
- **S:** Nüsse oder [Brownies](#)
- **A:** Quinoa mit Gemüsecurry

### DIENSTAG

- **F:** [Grüne Smoothie Bowl](#) oder [Hirseporridge](#)
- **M:** [roter Couscous](#)
- **S:** Obst oder [Bananenbrot](#)
- **A:** Reis mit [Linsencurry](#)

### FREITAG

- **F:** [Acai Bowl](#) mit [Granola](#)
- **M:** [Quinoa Salat](#)
- **S:** Gemüsesticks mit [Hummus](#) oder [Müsliriegel](#)
- **A:** [Sobanudeln](#) mit [Sesamtofu](#)

### MITTWOCH

- **F:** [Cremiges Porridge](#)
- **M:** Buddha Bowl mit [Linsenbratlingen](#)
- **S:** [Gesunde Schokocreme](#)
- **A:** Pasta + cremige [Paprikasoße](#)

### WOCHENENDE

- **Brunch:** Dinkelvollkornbrot, [Rührtofu](#), [Pancakes](#), [Karottenlachs](#)
- **Kuchen:** [Mohnstreusel](#), [Haselnusskuchen](#), [Carrot Cake](#)

**F** = Frühstück; **M** = Mittagessen; **S** = Snack; **A** = Abendessen  
Dieser Wochenplan soll lediglich Inspiration für eine abwechslungsreiche vegane Ernährung geben und kann beliebig abgewandelt, angepasst und umgestellt werden :)  
Weitere Rezeptideen findest du unter [www.sheloveseating.de](http://www.sheloveseating.de)