

Meine vegane Woche

von _____ bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	So fühl ich mich heute:	Einkaufsliste:
Montag	 Vegane Pancakes mit Matcha, Zitrone & Reissirup	 Veganer Couscoussalat	 Veganes Gulasch	 Vegane knusprige Snack-Kichererbsen	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	  
Dienstag	 Glutenfreie Bagels mit Rote-Beete-Creme	 Quinoa-Gemüsesalat mit Curry-Leinöldressing	 Veganer Nudel-Pesto-Auflauf	 Banana Bread mit crunchy Haferflocken	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Mittwoch	 Kakaonibs-Granola	 Vegane Pizzaschnecken	 Curry Chicken Style	 Ananas-Kokos-Balls	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Donnerstag	 Porridge Bowl	 Bunter Schichtsalat	 Vegane Pasta Alfredo	 Vegane Brotpralinen	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Freitag	 Veganes Dinkelsauerteigbrot	 Falafel mit Rote Bete Hummus	 Vegane Pizza neapolitanischer Art	 Glutenfreier Obstkuchen	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Samstag	 Kokos-Hirse-Porridge mit Chia-Fruchtpüree	 Vegane Quiche mit Spinat	 Veganes Tikka-Masala mit Seitan	 Buchweizencrepe mit Haselnusscreme	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Sonntag	 Gefüllte Apfelpfannkuchen	 Veganer Hirse-Wintersalat mit Granatapfelkernen	 Seitansteak mit Folienkartoffeln	 Schnelle Franzbrötchen	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = Energiegeladen 😌 = Ausgeglichen 😄 = Vorfreudig 😴 = Müde ❤️ = Dankbar

#ganzich