



Nachhaltig besser essen.

FLEXITARISCHER WOCHENPLAN

SAMSTAG

Frühstück
Buchweizengrütze

Mittag
Kürbis-Wirsing-Lasagne

Abend
Mediterranes Pfannengemüse

SONNTAG

Frühstück
Rote Bete Shakshuka

Mittag
Eintopf mit Rindfleisch

Abend
Bohnensalat



MONTAG

Frühstück
Carrot Cake Oats

Mittag
Pastasalat



Abend
Kürbis-Birnen-Suppe



DIENSTAG

Frühstück
Frisch geröstete Haferflocken mit Waldbeer Milch



Mittag
Quinoa-Eintopf

Abend
Blattsalat mit Granatapfel

MITTWOCH

Frühstück
Süßes Ofen-Porridge

Mittag
Brokkoli-Salat mit Hähnchen und Mandeln



Abend
Soba Nudeln

DONNERSTAG

Frühstück
Grüner Romana Smoothie

Mittag
Zucchini-Küchlein auf Salat

Abend
Rote-Bete-Couscous



FREITAG

Frühstück
Amaranth-Porridge



Mittag
Zanderfilet gebraten

Abend
Orientalisches Ofengemüse mit Feta

Lassen Sie uns nachhaltig besser essen!

Wussten Sie schon? Bei einer flexitarischen Ernährungsweise können 27% der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen eingespart werden.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen?

Probieren Sie auch mal unseren vegetarischen oder veganen Plan oder scannen Sie den QR-Code und finden Sie weitere Rezepte.