



Nachhaltig besser essen.

VEGETARISCHER WOCHENPLAN

SAMSTAG

Frühstück

Waldbeer-Bowl

Mittag

Grünkernküchlein



Abend

Rohkostsalat

SONNTAG

Frühstück

Süßes Ofen-Porridge

Mittag

Vegetarischer Braten

Abend

Rote-Bete-Topinambur-Suppe

MONTAG

Frühstück

Frühstücksbrei mit Nüssen



Mittag

Chili sin Carne

Abend

Klassisches Tabouleh



DIENSTAG

Frühstück

Grüner Romana Smoothie

Mittag

Minziges Erbsen-Kräuter-Pesto mit Vollkorn-Nudeln



Abend

Mangoldgemüse mit gerösteten Nüssen & Ei

MITTWOCH

Frühstück

Fitness-Smoothie



Mittag

Dal Tarka

Abend

Weißer-Bohnen-Salat mit Pita

DONNERSTAG

Frühstück

Frühstücks-Couscous

Mittag

Vegetarisch gefüllte Paprika

Abend

Kichererbsen-Walnuss-Salat



FREITAG

Frühstück

Overnight Oats mit Feigen

Mittag

Bunte Reispfanne mit Knusper-Topping



Abend

Bratkartoffeln-Spinat-Bowl mit Kräuter Dressing

Lassen Sie uns nachhaltig besser essen!

Wussten Sie schon? Bei einer vegetarischen Ernährungsweise können 47% der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen eingespart werden.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen?

Probieren Sie sich durch weitere Rezepte: Mit dem Suchbegriff „Planetary Health Diet“ auf unserer Rezeptseite.