

Wochenplan

#kauffadweganuary

S

F:

A:

Snack:

M

F:

M:

A:

Snack:

D

F:

M:

A:

Snack:

M

F:

M:

A:

Snack:

D

F:

M:

A:

Snack:

F

F:

M:

A:

Snack:

S

F:

M:

A:

Snack:

Wochenplan

#kaufadenveganuary

S

F: Pancakes, Obst und Nüsse

veganen Kuchen
backen & essen :)

A: Gemüsecurry mit Basmatireis
(doppelte Menge)

M

F: Müsli mit Hafermilch & frischen Früchten

M: Rest vom Curry

A: Eintopf
*Kichererbsen einweichen

Snack:
Stück Kuchen

D

F: Brot, Aufstrich (Kichererbsen) + Smoothie

M: Kichererbsensalat

A: Pasta mit veganer Bolognese
(doppelte Menge machen)

Snack:
Chiapudding

M

F: Chiapudding (Rest von gestern)

M: Ofengemüse (mehr machen)

A: Lasagne mit der Bolo von gestern
*Bohnen einweichen

Snack:
Energyballs

D

F: Porridge

M: Chilli sin carne

A: Brotzeit (mit dem Aufstrich von Di)

Snack:
Studifutter

F

F: Granola mit Sojajoghurt

M: Wraps mit Chilli + Joghurtdip

A: Quinoasalat mit Bohnen (mit Ofengemüse)

Snack:
Obst

S

F: Kichererbsenrührei mit Brot

M: Couscoussalat

A: Eintopf von Montag

Snack:
Banane +
Nussmus