



Beispiel Ernährungsplan Low carb vegan

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Rührtofu mit Tomaten	Müsli aus Sojaflocken, Leinsamen und Mandelmilch	2 Scheiben Proteinbrot mit veganer Wurst	Proteinpancake mit gerösteten Mandeln	Müsli aus Sojaflocken, Leinsamen und Mandelmilch	Rührtofu mit Gemüse	2 Scheiben Proteinbrot mit veganer Wurst
Snack	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake	veganer Proteinshake
Mittagessen	Linsensalat	Seitangulasch	Linsencurry	Bohnensuppe	Seitanschnitzel mit Röstzwiebel	Gebratener Tofu mit Rahm-Erbsen und Krautsalat	Minestrone
Snack	Gemüsesticks mit Hummus	Kleiner Rohkostsalat	Gemüsesticks mit veganen Frischkäse Dip	Kleiner Rohkostsalat	Gemüsesticks mit Hummus	Gemüsesticks mit veganen Frischkäse Dip	Kleiner Salat mit Leinsamencracker
Abendessen	Gebratener Tofu mit gemischtem Salat	Veganes Chili sin Carne	Seitanbraten mit Sauerkraut	Sojasteaks mit grünen Bohnen und Räuchertofu	Gebratener Räuchertofu mit gemischtem Salat	Seitansteak mit Paprikagemüse	Gebratener Tempeh mit Brokkoli und gerösteten Mandeln