

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: 2 Portionen Vollkornbrötchen (120 g) 1 Portion frische Sojasprossen (12 g) 1 Portion Sojaaufschnitt (30 g) 1 Portion Möhren (150 g) 2 Gläser Mineralwasser (400 ml)	Frühstück: 300 ml Soja-Drink 50 g Fruchtemüsli 2 Tassen Tee	Frühstück: 1 Banane 1 Scheibe Vollkornbrot 25 g Marmelade 2 Tassen Tee	Frühstück: 1 Baguette-Brötchen 30 g Sojaaufschnitt 30 g frische Paprika 1 Vollkornbrötchen 10 g Margarine 100 g Pilze 1 Tasse Tee	Frühstück: 100 g Tofu-Rührei 1 Vollkornbrötchen 150 g Gurke 150 g Karottensticks 150 g Kohlrabisticks 2 Tassen Tee	Frühstück: 1 Vollkornbrötchen 20 g Basilikum-Tofu 1 Vollkornbrötchen 25 g Pflaumenkonfitüre 30 g Radieschen 80 g Tomaten 40 g saure Gurken 1 Malzkaffee 15 ml Soja-Drink 1 Tasse Tee 120 ml Orangensaft	Frühstück: 400 g Obstsalat 2 Tassen Tee
Zwischendurch: 1 Kaffee	Zwischendurch: 2 Tassen Tee 1 Glas Tomatensaft	Zwischendurch: 90 g Maisfladenbrot 150 g Karotte 150 g Gurke 1 Kaffee	Zwischendurch: 1 Malzkaffee	Zwischendurch: 1 Malzkaffee	Zwischendurch: 1 Banane	-
Mittagessen: Kartoffelpfanne 500 g Kartoffeln, gegart 150 g Rote Bete, gegart 150 g Pastinake, gegart 150 g Brokkoli, gegart 0,5 g jodiertes Speisesalz 1 g Paprika edelsüß 1 EL Sonnenblumenöl 2 Gläser Mineralwasser (400 ml)	Mittagessen: 180 g Reis 150 g Bambussprossen 100 g Pilze 30 g Erbsen 150 g Karotten 75 g Paprikaschoten 75 g Wirsing 30 ml Sojasoße 2 Gläser Mineralwasser	Mittagessen: 300 g Basilikumnudeln 90 ml Tomatensoße aus frischen Tomaten 50 g Eisbergsalat 50 g Feldsalat 250 g weiterer Rohkostsalat 15 ml Kräuternessig 6 ml Kürbiskernöl 5 g Küchenkräuter 2 Gläser Mineralwasser	Mittagessen: 250 g Salzkartoffeln 130 g Seitanfrikadellen 500 g Mischgemüse, gedünstet 50 ml dunkle vegane Soße 2 Gläser Mineralwasser	Mittagessen: 320 g Beluga-Linsen-Puffer 2 Gläser Mineralwasser	Mittagessen: 360 g Wintersalat mit gebratenen Pfifferlingen 2 Vollkornbrötchen 2 Gläser Mineralwasser	Mittagessen: 430 g Gemüse-Tofu-Bandnudeln 150 g Blattsalat 150 g Waldpilze 3 Gläser Mineralwasser
Zwischendurch: 5 Portionen Knäckebrot (ca. 50 g) 50 g fester Tofu mit Gewürzen und Kräutern 150 g frische Kohlrabi	Zwischendurch: 1 Tasse Malzkaffee	Zwischendurch: 150 ml Soja-Drink	Zwischendurch: 1 Tasse Früchtetee	Zwischendurch: ein kleines Stück Vollkornbrot 100 g Pilze	Abendessen: 610 g Kartoffelpizza mit grünem Spargel und Austernpilzen 2 Gläser Mineralwasser	Zwischendurch: 130 g Mango-Pistazien-Parfait 2 Gläser Mineralwasser
Abendessen: 400 ml Lauch-Curry-Suppe 150 g Baguette 125 g frische Wassermelone 1 Tasse Tee 1 VEG1-Vitamintablette	Abendessen: 2 Scheiben Vollkornbrot 1 Portion Hefeaufstrich (ca. 5 g) 45 g Avocado 150 g Paprika 50 g Salatblätter 2 Tassen Tee 1 VEG1-Vitamintablette	Abendessen: 350 ml italienische Gemüsesuppe 2 Vollkornbrötchen 1 Tasse Tee 1 VEG1-Vitamintablette	Abendessen: 400 g Tofu-Auberginen-Spieße 2 Gläser Mineralwasser 1 VEG1-Vitamintablette	Abendessen: 675 g Gemüse Eintopf 270 g Bulgur 1 VEG1-Vitamintablette	Vorm TV: 40 g vegane Kekse 1 Glas Mineralwasser 1 VEG1-Vitamintablette	Abendessen: 400 g Wrap mit knackigem Sommersalat 2 Gläser Mineralwasser 1 VEG1-Vitamintablette