

# WOCHENPLAN

## VEGAN ESSEN

iMpuls



Zusammengestellt von **Pia Teichmann**, Ernährungswissenschaftlerin bei iMpuls. Ausgehend von einer Person mit einem regulären Kalorienbedarf von 1800 kcal.

Ein Gericht ist nicht Ihr Fall? Auf **iMpuls** und **Migusto** gibt es viele weitere Rezeptideen zum Ausprobieren.



iMpuls



Migusto

## MONTAG

Gesamtkalorien: 1810 kcal



### Zmorge

Kokos-Mango-Haferbrei mit Chia-Samen



### Zmittag

Buntes Curry mit Tofu



### Znacht

Veganer Burger



### Snack

Power Balls



## DIENSTAG

Gesamtkalorien: 1760 kcal



### Zmorge

Bauernbrot mit Paprika-Cashew-Aufstrich



### Zmittag

Cashew-Reis-Bowl



### Znacht

Quinoa-Gemüse-Pfanne



### Snack

Heidelbeer-Tartelettes



# MITTWOCH

Gesamtkalorien: 1800 kcal



## Zmorge

Vegane Frühstücksbowl mit Kiwi



## Zmittag

Rote-Linsen-Pasta mit Avocado-creme



## Znacht

Wurzelgemüsesuppe mit Marroni



## Snack

Granola-Bar



# DONNERSTAG

Gesamtkalorien: 1860 kcal



## Zmorge

Beeren-Smoothie-Bowl



## Zmittag

Avocado-Kichererbsen-Salat mit Tofu



## Znacht

Süßkartoffeleintopf mit Linsen



## Snack

Veganer Cashew-Pudding mit Heidelbeeren



# FREITAG

Gesamtkalorien: 1770 kcal



## Zmorge

Overnight-Hirseflocken



## Zmittag

Weisse Bohnen in Tomatensauce



## Znacht

Quinoataler mit Bohnensauce und Gemüse



## Snack

Grillierte Ananas mit Coyog



# SAMSTAG

Gesamtkalorien: 1670 kcal



**Zmorge**  
Chia-Pudding  
mit Beeren



**Zmittag**  
Linsensuppe  
mit Tahini



**Znacht**  
Kichererbsen-  
Stir-fry mit Ananas



**Snack**  
Chai-Süsskartoffel-  
Nicecream



# SONNTAG

Gesamtkalorien: 1730 kcal



**Zmorge**  
Kokos-Coyog mit  
Hanf-Granola



**Zmittag**  
Veganer Wurstsalat



**Znacht**  
Mandelrisotto mit  
Randen und Pilzen



**Snack**  
Minestrone mit Reis



**Snack**  
Seidentofu-  
Früchtecreme

