

Gratis 7 Tage Plant-based Ernährungsplan + Zutaten & Zubereitung [Promovement-Lite.com](https://www.promovement-lite.com)

Tag	Mahlzeit	Zutaten für eine Person	Zubereitung
Montag	Früh	50g Haferflocken, 200ml Mandelmilch, 100g gemischte Beeren, 1 EL Ahornsirup	Mandelmilch erwärmen, Haferflocken hinzufügen und 5-7 Minuten kochen. Beeren hinzufügen und kurz erwärmen. Mit Ahornsirup servieren.
Montag	Mittag	150g Quinoa, 1 Avocado, 200g Kichererbsen, 10 Kirschtomaten, 1/2 Gurke, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer	Quinoa kochen, abkühlen lassen. Mit Avocado, Kichererbsen, Tomaten und Gurke vermischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
Montag	Abend	1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 Selleriestangen, 150g grüne oder braune Linsen, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Vollkornbrot	Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Karotten und Sellerie dünsten. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen, würzen und 30-40 Minuten kochen. Mit Vollkornbrot servieren.
Dienstag	Früh	1 Handvoll Spinat, 1 Banane, 100g gemischte Beeren, 250ml Mandelmilch	Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzufügen.
Dienstag	Mittag	1 Vollkorn-Wrap, 2 EL Hummus, 1 Handvoll Spinat oder Rucola, 1/4 Gurke, 1/2 Paprika, 1/2 Avocado, 1/4 rote Zwiebel	Wrap mit Hummus bestreichen, mit Spinat oder Rucola, Gurkenstreifen, Paprikastreifen, Avocado und roten Zwiebeln belegen. Wrap zusammenrollen und halbieren.
Dienstag	Abend	2 große Süßkartoffeln, 1 Dose schwarze Bohnen, 1 Avocado, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Tomate, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer	Süßkartoffeln backen (45-60 Min., 200°C). Schwarze Bohnen erhitzen. Guacamole aus Avocado, Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Limettensaft, Pfeffer
Mittwoch	Früh	50g Müsli, 200g Sojajoghurt, 1 Handvoll frisches Obst (z.B. Beeren, Apfelspalten, Bananenscheiben)	Müsli in eine Schüssel geben, Sojajoghurt hinzufügen und mit frischem Obst garnieren.

Mittwoch	Mittag	1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, 2 Selleriestangen, 1 l Gemüsebrühe, 1/2 kleiner Weißkohl, 1 Handvoll grüne Bohnen, Salz, Pfeffer, Vollkornbrot	Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Karotten, Kartoffeln und Sellerie dünsten. Gemüsebrühe, Weißkohl und grüne Bohnen hinzufügen. 20-25 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Vollkornbrot servieren.
Mittwoch	Abend	200g brauner Reis, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500g Champignons, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 250ml Gemüsebrühe, 150ml Kokosmilch, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer	Reis kochen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dünsten. Champignons hinzufügen, 5-7 Minuten braten. Tomatenmark und Mehl einrühren, kurz anbraten. Gemüsebrühe langsam eingießen, dabei rühren. Kokosmilch hinzufügen, 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Über Reis servieren.
Donnerstag	Früh	250g Sojajoghurt, 30g Walnüsse, 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 1 Apfel	Sojajoghurt in eine Schüssel geben, Walnüsse und Honig oder Agavendicksaft hinzufügen. Apfel in Scheiben schneiden und über dem Joghurt anrichten.
Donnerstag	Mittag	200g Vollkornnudeln, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 200g Cherrytomaten, 200g Spinat, Salz, Pfeffer, Chili, Basilikum	Nudeln kochen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch anbraten. Tomaten hinzufügen, 5 Minuten braten. Spinat hinzufügen, 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Nudeln abgießen, mit der Sauce vermengen und mit Basilikum garnieren.
Donnerstag	Abend	1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g rote Linsen, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, frischer Koriander, 200g Vollkornreis	Vollkornreis kochen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Rote Linsen hinzufügen, Gemüsebrühe angießen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. 20-25 Minuten köcheln lassen. Mit Koriander garnieren und mit Reis servieren.
Freitag	Früh	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 EL Erdnussbutter, 1 Banane, 1 EL Honig oder Agavendicksaft	Vollkornbrot tosten, mit Erdnussbutter bestreichen. Banane in Scheiben schneiden, auf dem Brot verteilen. Mit Honig oder Agavendicksaft beträufeln.

Freitag	Mittag	100g Quinoa, 100g Edamame, 1 Paprika, 1 Möhre, 1 Handvoll Rucola, 1 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig, 1 TL Ingwer, Salz, Pfeffer	Quinoa kochen. Edamame auftauen. Paprika und Möhre in Streifen schneiden. Rucola waschen. Dressing aus Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Ingwer, Salz und Pfeffer zubereiten. Alle Zutaten vermengen, Dressing darübergeben.
Freitag	Abend	200g Vollkornpasta, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400g gehackte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, Salz, Pfeffer, 100g Cashewnüsse	Pasta kochen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse rösten und über die Pasta streuen.

Samstag	Früh	200g Sojajoghurt, 1 Handvoll Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse), 1 Handvoll Beeren, 1 EL Chiasamen	Sojajoghurt in eine Schüssel geben, mit Nüssen, Beeren und Chiasamen garnieren.
Samstag	Mittag	2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Avocado, 100g Räuchertofu, 1 Tomate, 1 Handvoll Rucola, Salz, Pfeffer	Avocado zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Räuchertofu in Scheiben schneiden. Vollkornbrot mit Avocado bestreichen, Räuchertofu, Tomatenscheiben und Rucola darauflegen.
Samstag	Abend	1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Bulgur, 400ml Gemüsebrühe, 200g Kichererbsen, 200g Brokkoli, 1 rote Paprika, Salz, Pfeffer, frische Petersilie	Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Bulgur hinzufügen, Gemüsebrühe angießen. Kichererbsen, Brokkoli und Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Sonntag	Früh	1 Schüssel Haferbrei (50g Haferflocken, 250ml Pflanzenmilch), 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 1 Handvoll Beeren, 1 EL Leinsamen	Haferbrei zubereiten (Haferflocken mit Pflanzenmilch kochen). Mit Honig oder Agavendicksaft süßen, Beeren und Leinsamen daraufgeben.
---------	------	---	--

Sonntag	Mittag	200g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Blattspinat, 100g Kichererbsen, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Zitronensaft	Kartoffeln kochen und pellen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Spinat und Kichererbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Kartoffeln untermischen und servieren.
Sonntag	Abend	200g Vollkornspaghetti, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Chiliflocken, 250g Cherrytomaten, 50g Oliven, Salz, Pfeffer, frischer Basilikum	Spaghetti kochen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken anbraten. Tomaten und Oliven hinzufügen, 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti abgießen, mit der Sauce vermengen und mit Basilikum garnieren.