

# Beispielhafter Ernährungsplan eines ganzen Tages

## Frühstück

| süß   | herzhaft  |
|---|---|
| Brötchen mit Marmelade/Schokoaufstrich, Obstsalat mit Kakao mit Pflanzendrink | Brötchen mit veganem Aufstrich, Wurstersatz, Rohkost (Möhren, Paprika, Gurken ...) mit Kräutertee |
| <a href="#">Hirsedessert</a> mit Orangensaft                                  | <a href="#">Tofurührei</a> mit Zwiebeln, Tomaten, Spinat und Brot                                 |

## Mittagessen

| deftig  | leicht   |
|---|--|
| Kartoffeln/Reis/Nudeln/Buchweizen ... mit gebratenem Tempeh/Tofu und Gemüse, Zwiebeln, Soße nach Bedarf | Sandwich (Vollkorn-, Knäcke-, Sauerteigbrot, Toast) mit <a href="#">Hummus</a> /Avocado/"Frischkäse" und Rohkost |
| <a href="#">Burger</a> mit <a href="#">Kartoffelspalten</a> und Gemüse                                  | <a href="#">Quinoa-</a> oder <a href="#">Kartoffelsalat</a> mit Hülsenfrüchten/Tofu/Tempeh                       |

## Abendessen

| aufwändiger  | einfach   |
|--|---|
| <a href="#">Nudelauflauf</a> mit Salat   | Maiswaffeln mit Aufschnitt/ <a href="#">Aufstrich</a> und Rohkost (Möhren, Kohlrabi, Paprika ...) |
| <a href="#">Suppe</a> mit Tofu/Tempeh/Seitan/Hülsenfrüchten und <a href="#">Rohkostsalat</a> | Ofengemüse mit (Süß-)Kartoffeln, Hefeflocken, Hülsenfrüchten                                      |

## Snacks

| wer es aufwändiger mag        | unkompliziert                  |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <a href="#">Limettentorte</a> | <a href="#">Vanillepudding</a> |

## wenn es unterwegs schnell gehen muss

| zum Essen                     | zum Trinken  |
|-------------------------------|--|
| <a href="#">Rohkostkugeln</a> | Shake aus Gemüse, Obst, Pflanzendrink, Haferflocken ..., z. B. <a href="#">Dattel-Schoko-Drink</a> |