





























DEIN VEGGIE-WOCHENPLAN

Alle Listen und Pläne findet Ihr auch zum Downloaden und Ausdrucken unter:
www.emf-verlag.de/plus3prinzip/ oder www.mariokotaska.com/plus3prinzip

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACKS
MONTAG	12:2-Overnight-Oats mit Früchten S. 66 	Burrata-Mango-Salat S. 106 	Süßkartoffel-Bohnen-Sandwich S. 104 	Grün-Hoch-Drei-Smoothie S. 134 
DIENSTAG	Obstsalat-Bowl S. 61 	Süßer Beeren-Hüttenkäse S. 157 	Mediterrane Zucchini-Plätzchen S. 138 	Fruity Joghurt mit Mandeln S. 60 
MITTWOCH	Bloody Oats mit Gemüse S. 50 	Gemüse-Pfanne mit Ei S. 136 	Botermelk-French-Toast S. 156 	Schokoladiger Proteinriegel S. 158 
DONNERSTAG	Hirsemüsli mit Walnuss und Orange S. 67 	Sommerkracher Party-Pastasalat S. 96 	Chili-Couscous mit gebakener Aubergine S. 108 	Spicy Mango-Lassi mit Curry S. 135 

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACKS
Freitag	Spiegeleibrötchen mit Spinat S. 51 	Steirischer Tomatensalat S. 52 	Mangold-Nasi-Goreng S. 140 	Grün-Hoch-Drei-Smoothie S. 134 
SAMSTAG	Orangen-Feigen-Pancakes S. 62 	Spinat-Blauschimmel-Gnocchis S. 95 	Gebackene Avocado mit Paprika-Quinoa S. 110 	Dattel-Sesam-Bällchen S. 154 
Sonntag	Arme Ritter süß-sauer S. 64 	Quinoa mit zweierlei Blumenkohl S. 109 	Senfeier mit Püree und Rote Bete S. 98 	Schokoladiger Proteinriegel S. 158 

MEIN TIPP: Wenn Ihr alle Basic-Zutaten auf Vorrat habt, müsst Ihr nur noch ein paar frische Plus-3-Zutaten besorgen – und schon kann der Veggie-Spaß losgehen. Mit vielen abwechslungsreichen Gerichten kommt garantiert keine Langeweile auf und sogar Fleischesser lassen sich davon überzeugen, wie gut

eine Woche ohne Fleisch und Fisch schmeckt. Auch wenn Ihr nur für Euch alleine kocht, bereitet am besten immer das ganze 2-Personen-Rezept zu. Der Aufwand ist der gleiche und Ihr habt für den nächsten Tag gleich schon ein leckeres Lunch fertig oder könnt eine Portion auf Vorrat einfrieren.