

Günstiger vegetarischer Ernährungsplan (2 Wochen)

Woche 1

Montag

Frühstück: Haferflocken mit Banane und Zimt

Zutaten: 50g Haferflocken, 1 Banane, 200ml Milch oder pflanzliche Alternative, 1 TL Zimt

Zubereitung: Haferflocken mit Milch aufkochen, Banane in Scheiben schneiden und mit Zimt dazugeben.

Mittagessen: Linsensuppe mit Karotten und Kartoffeln

Zutaten: 150g rote Linsen, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung: Zwiebel würfeln und anbraten, gewürfelte Karotten und Kartoffeln hinzufügen, mit Brühe aufgießen und Linsen dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen, würzen.

Abendessen: Röstkartoffeln mit Quark

Zutaten: 3 Kartoffeln, 150g Quark, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen, im Ofen bei 200°C 30 Minuten backen. Quark mit Schnittlauch und Gewürzen verrühren.

Dienstag

Frühstück: Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurkenscheiben

Zutaten: 2 Scheiben Vollkornbrot, 50g Frischkäse, ½ Gurke

Mittagessen: Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan

Zutaten: 150g Nudeln, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer, 30g Parmesan

Zubereitung: Nudeln kochen. Knoblauch anbraten, Tomaten und Gewürze hinzufügen, 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln mit Sauce und Parmesan servieren.

Abendessen: Gemüsepfanne mit Couscous

Zutaten: 100g Couscous, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Karotte, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Couscous nach Packungsanweisung quellen lassen. Gemüse würfeln und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Couscous vermischen.

Mittwoch

Frühstück: Naturjoghurt mit Honig und Haferflocken

Zutaten: 200g Joghurt, 30g Haferflocken, 1 TL Honig

Mittagessen: Kichererbsen-Curry mit Reis

Zutaten: 150g Reis, 1 Dose Kichererbsen, 1 Zwiebel, 1 Dose Kokosmilch, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel anbraten, Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen, mit Curry und Gewürzen abschmecken, 15 Minuten köcheln lassen. Reis kochen und servieren.

Abendessen: Brotzeit mit Käse, Tomaten und Hummus

Zutaten: 2 Scheiben Brot, 50g Käse, 1 Tomate, 2 EL Hummus

Die folgenden Tage enthalten ähnliche Rezepte mit Variationen, sodass es preiswert, nahrhaft und abwechslungsreich bleibt.

Donnerstag: Rührei mit Paprika / Kartoffelsalat mit Ei / Spinat mit Kartoffelpüree und Spiegelei

Freitag: Porridge mit Apfel / Gebratener Reis mit Gemüse / Zucchini-Puffer mit Dip

Samstag: Quark mit Beeren / Gemüseeintopf mit Brot / Reste-Essen

Sonntag: Pfannkuchen mit Marmelade / Selbstgemachte Gemüse-Pizza / Salat mit Bohnen und Mais

Woche 2

Montag: Haferflocken mit Apfel / Kartoffelsuppe mit Brot / Ofengemüse mit Dipp

Dienstag: Brot mit Erdnussbutter / Nudeln mit Pesto und Tomaten / Brotzeit mit Käse und Radieschen

Mittwoch: Joghurt mit Banane / Reis mit Bohnen und Paprika / Gemüserisotto

Donnerstag: Rührei mit Paprika / Linseneintopf mit Brot / Kartoffelsalat mit Ei

Freitag: Quark mit Honig / Bratkartoffeln mit Ei / Gebratene Zucchini mit Reis

Samstag: Porridge mit Beeren / Gebackenes Gemüse mit Dip / Resteverwertung

Sonntag: Waffeln / Gnocchi mit Tomatensauce / Gemüseomelette

Tipps zum Sparen:

- Saisonales Gemüse kaufen
- Große Packungen von Haferflocken, Reis, Linsen und Nudeln nutzen
- Tiefkühlgemüse für Abwechslung und Sparsamkeit
- Brot vom Vortag günstig kaufen und toasten
- Reste verwerten und kreativ kombinieren

Viel Erfolg bei deiner Vorbereitung und einen guten Appetit

Dein Coaching-Pol Team