

Unser veganer Wochenplan

Einmal planen. Entspannt durch die Woche.

WOCHE VOM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittag							
Snack							
Abend							

• Nährstoff-Check der Woche

- | | |
|--|--|
| ☐ B12-Tropfen täglich | ☐ Omega-3 (Algen-/Leinöl) |
| ☐ Eisenquelle + Vitamin C | ☐ Calciumquelle täglich |
| ☐ 2× Hülsenfrüchte / Tofu | ☐ Buntess Obst & Gemüse |

• Einkaufsliste
