

alpro®



WOCHENPLÄNE NACH DEM PLANETAREN TELLER.

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	SYMBOL/FARBE
Gemüse	300g pro Tag	 = 100g
Obst	200g pro Tag	 = 100g
Vollkorngetreide	230g pro Tag	 = 115g
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln)	2 x 175g die Woche	 = 175g
Milchprodukte und pflanzliche Alternativen	250g pro Tag	 = 100g
Rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) [Optional]	100g pro Woche	 = 100g
Fleischalternativen auf Sojabasis	175g pro Woche	 = 175g
Geflügel	200g pro Woche	 = 100g
Eier	2 Stück pro Woche	 = 1 Ei
Fisch	200g pro Woche	 = 200g
Hülsenfrüchte	100g pro Tag	 = 100g
Nüsse	50g pro Tag	 = 25g

WWW.ALPRO.COM

TÄGLICH ZU ERREICHEN:



WÖCHENTLICH ZU ERREICHEN:



Es handelt sich um Referenzpläne für Erwachsene mit einem Tagesbedarf von etwa 2500 kcal. Sie sind als erläuterndes Beispiel gedacht und ersetzen keinen professionellen individuellen Tagesplan.



FRÜHLING

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	<p>Apfel Oatmeal</p> 	<p>Geröstetes Granola mit Pflanzendrink und Obst</p> 	<p>Roter-Beeren-Smoothie (TK)</p> 	<p>Oatmeal mit Nüssen und Obst</p> 	<p>Joghurt mit Beerenmix (TK) und Hafer</p> 	<p>Smoothie-Bowl mit Erdbeeren und Mandelsplintern</p> 	<p>Hafer-Pancakes mit warmem Fruchtkompott</p> 
MITTAG	<p>Grünes Spinat-Edamame-Risotto</p> 	<p>Putensandwich mit Senfcreme</p> 	<p>Vollkorn-Quiche mit Tofu, Champignons und Lauch</p> 	<p>Spargelsuppe</p> 	<p>Kabeljaufilet mit Salzkartoffeln und Radieschen-Salat</p> 	<p>Ramen-Suppe mit Sobanudeln und Erdnüssen</p> 	<p>Caesar-Salad mit Hähnchen, Ei und Croûtons</p> 
ABENDESSEN	<p>Brokkolisuppe mit Vollkorntoast</p> 	<p>Gemüselasagne mit Karotten und Erbsen</p> 	<p>Taboulé</p> 	<p>Vollkornbrot mit Kichererbsen-Brottaufstrich</p> 	<p>Hirse-Linsen-Bratlinge mit Feldsalat</p> 	<p>Lauch-Karotten-Gemüse mit Vollkornreis</p> 	<p>Linsen-Mangold-Curry mit Cashews und Ananas</p> 
SNACK	<p>Chia-Pudding mit Birne</p> 	<p>Alpro Soja-Joghurt-alternative Himbeere-Apfel Mehr Frucht, ohne Zuckerzusatz</p> 	<p>Energieballs und ein Glas Alpro Mandel-drink ohne Zucker</p> 	<p>Alpro Joghurt-alternative Natur ohne Zucker mit Rhababerkompott</p> 	<p>Nussmix</p> 	<p>Herzhafte Hefe-kränze mit Pesto und gerösteten Tomaten</p> 	<p>Gemüsesticks mit Hummus und Mandeln</p> 

Es handelt sich um Referenzpläne für Erwachsene mit einem Tagesbedarf von etwa 2500 kcal. Sie sind als erläuterndes Beispiel gedacht und ersetzen keinen professionellen individuellen Tagesplan. Zu den **markierten Mahlzeiten** findest du die Rezepte in unserer Broschüre über den planetaren Teller. Die anderen Mahlzeiten dienen als Inspiration zum Nachschlagen.

SOMMER

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Apfel Oatmeal 	Brombeer-Smoothie-Bowl 	Geröstetes Granola mit Pflanzendrink 	Buchweizenbrei mit Blaubeeren 	Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken 	Oatmeal mit Nüssen und Obst und ein Glas Alpro Hafer- oder Nussdrink 	Vollkornbrötchen mit Avocado-Minze-Aufstrich, pochiertem Ei und Soja-Latte 
MITTAG	Quinotto mit Sprossen und Kräutern 	Putensandwich mit Senfcreme und Nüssen 	Fabelhafter Falafel Wrap mit würzigem Dip 	Quiche mit Tofu, Zucchini und Paprika 	Wolfsbarschfilet mit Bratkartoffeln und Sommergemüse 	Wassermelonensalat mit Feta und Minze 	Taboulé mit Joghurdip 
ABENDESSEN	Gazpacho und Vollkorntoast 	Gemüselasagne mit Kichererbsen, Aubergine und Zucchini 	Tomaten-Brot-Salat mit Ei 	Vollkornbrot mit Mango-Chili-Aufstrich und Hummus 	Bunter Salat mit Putenstreifen mit Croûtons 	Black Bean Burger mit Avocado und Kartoffelsalat 	Summerrolls mit Cashewdip 
SNACK	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker mit frischen Erdbeeren 	Alpro Soja-Joghurtalternative Mango Mehr Frucht, ohne Zuckerzusatz 	Obstsalat mit Joghurt 	Energieballs und ein Glas Alpro Cashewdrink 	Green Goddess Smoothie 	Frozen Joghurt 	Wassermelone 

Es handelt sich um Referenzpläne für Erwachsene mit einem Tagesbedarf von etwa 2500 kcal. Sie sind als erläuterndes Beispiel gedacht und ersetzen keinen professionellen individuellen Tagesplan. Zu den **markierten Mahlzeiten** findest du die Rezepte in unserer Broschüre über den planetaren Teller. Die anderen Mahlzeiten dienen als Inspiration zum Nachschlagen.

HERBST

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Apfel Oatmeal 	Geröstetes Granola mit Pflanzendrink 	Roter-Beeren-Smoothie (TK) 	Oatmeal mit Nüssen und Obst 	Joghurt mit Beerenmix (TK) und Haferflocken 	Karotten-Smoothie mit Sanddorn 	Halloween-Kürbis-Pancakes 
MITTAG	Sellerieschnitzel mit Feldsalat 	Putensandwich mit Senfcreme und Ei 	Quiche mit Tofu, Fenchel und Portobello-Pilzen 	Kartoffel-Karotten-Puffer mit Apfelkompott 	Forellenfilet mit Pastinaken-Stampf 	Ramen-Suppe mit Sobanudeln 	Quinoa-Salat 
ABENDESSEN	Süßkartoffel Tikka Masala mit Vollkornreis 	Kürbissuppe 	Linsensuppe mit Kurkuma und Ingwer und Vollkornbrot 	Vollkornbrot mit Pilz-Aufstrich 	Gemüsebratlinge mit Wildkräutersalat 	Gebackener Butternut mit Gremolata 	Hähnchengeschnetzeltes mit Champignonrahm und Vollkornreis 
SNACK	Chia-Pudding mit Rote-Grütze-Topping 	Alpro Soja-Joghurt-alternative Apfel-Kiwi Mehr Frucht, ohne Zuckerzusatz 	Nussmix 	Energieballs und ein Glas Alpro Mandel-drink ohne Zucker 	Gemügesticks mit Hummus 	Bananenbrot 	Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker mit Pflaumen 

Es handelt sich um Referenzpläne für Erwachsene mit einem Tagesbedarf von etwa 2500 kcal. Sie sind als erläuterndes Beispiel gedacht und ersetzen keinen professionellen individuellen Tagesplan. Zu den **markierten Mahlzeiten** findest du die Rezepte in unserer Broschüre über den planetaren Teller. Die anderen Mahlzeiten dienen als Inspiration zum Nachschlagen.



WINTER

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	<p>Apfel Oatmeal</p> 	<p>Geröstetes Granola mit Pflanzendrink</p> 	<p>Roter-Beeren-Smoothie (TK)</p> 	<p>Joghurt mit Beerenmischung (TK) und Haferflocken und Nüssen</p> 	<p>Banana Chocolate Granola</p> 	<p>Grünkohl-Smoothie</p> 	<p>Vollkornbrot mit Rote-Bete-Hummus und Spiegelei und Soja-Latte</p> 
MITTAG	<p>Putensandwich mit Joghurtcreme</p> 	<p>Vegane Spaghetti Carbonara</p> 	<p>Vollkorn-Quiche mit Tofu, Wirsing und Kartoffeln</p> 	<p>Karotten- und Pastinakenudeln mit Kürbispesto</p> 	<p>Lachsfilet mit Spinatgemüse (TK)</p> 	<p>Asia-Pfanne mit Hähnchen und Vollkornreis</p> 	<p>Rotkrautsalat mit Äpfeln, Nüssen und Roter Bete</p> 
ABENDESSEN	<p>Grünkohl mit Räuchertofu</p> 	<p>Rote-Bete-Suppe und Vollkornbrot</p> 	<p>Gemüse Eintopf mit Süßkartoffeln und Kürbis</p> 	<p>Vollkornbrot mit Paprika-Tomaten-Aufstrich (aus dem Glas)</p> 	<p>Grünkernbratlinge mit Chicorée</p> 	<p>Wurzelgemüse-suppe mit Vollkorntoast</p> 	<p>Chili con Carne mit Vollkorntoast</p>  <p>Alternativ: Chili sin Carne</p>
SNACK	<p>Energieballs und getrocknetes Obst</p> 	<p>Alpro Soja-Joghurt-alternative Kirsche Mehr Frucht, ohne Zuckerzusatz</p> 	<p>Chia-Pudding mit Walnüssen und Sojadrink</p> 	<p>Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker mit Zwetschgen-Kompott</p> 	<p>Gemügesticks mit Hummus</p> 	<p>Nuss-Früchte-Mix</p> 	<p>Spiced Latte mit Weihnachtsplätzchen und Nuss-Früchte-Mix</p> 

Es handelt sich um Referenzpläne für Erwachsene mit einem Tagesbedarf von etwa 2500 kcal. Sie sind als erläuterndes Beispiel gedacht und ersetzen keinen professionellen individuellen Tagesplan. Zu den **markierten Mahlzeiten** findest du die Rezepte in unserer Broschüre über den planetaren Teller. Die anderen Mahlzeiten dienen als Inspiration zum Nachschlagen.

