

Woche 1:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Haferflocken mit Apfel und Zimt	Süßkartoffel-Salat mit Rucola	Joghurt mit Walnüssen und Honig	Auberginen-Tomaten-Auflauf
Dienstag	Joghurt mit Chiasamen und Beeren	Couscous-Salat mit Mandeln	Dattel-Nuss-Energiekugeln	Vollkornreis mit Gemüse und Tofu
Mittwoch	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurke	Vollkorn-Pasta mit Avocado-Sauce	Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Zimt	Gemüsecurry mit Kokosmilch
Donnerstag	Smoothie mit Bananen und Nüssen	Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräutern	Granatapfel-Joghurt mit Pistazien	Gedünsteter Lachs mit Brokkoli
Freitag	Avocado-Ei-Toast	Linsen-Dal mit Spinat	Gurken-Röllchen mit Frischkäse und Lachs	Linsensuppe mit Karotten und Sellerie
Samstag	Power-Chia-Bowl mit Goji-Beeren	Salat mit Feta und Walnüssen	Gemischte Nussmischung mit dunkler Schokolade	Ofengemüse mit Hähnchenbrust
Sonntag	Rührei mit Spinat und Tomaten	Quinoa-Bowl mit Hähnchen und Gemüse	Ingwer-Orangen-Salat	Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern