

Woche 3:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Joghurt mit Chiasamen und Beeren	Quinoa-Bowl mit Hähnchen und Gemüse	Gurken-Röllchen mit Frischkäse und Lachs	Auberginen-Tomaten-Auflauf
Dienstag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurke	Süßkartoffel-Salat mit Rucola	Granatapfel-Joghurt mit Pistazien	Gedünsteter Lachs mit Brokkoli
Mittwoch	Haferflocken mit Apfel und Zimt	Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräutern	Dattel-Nuss-Energiekugeln	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Donnerstag	Power-Chia-Bowl mit Goji-Beeren	Linsen-Dal mit Spinat	Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Nüssen	Linsensuppe mit Karotten und Sellerie
Freitag	Mango-Safran-Smoothie	Salat mit Feta und Walnüssen	Kürbiskern-Honig-Riegel	Ofengemüse mit Hähnchenbrust
Samstag	Rührei mit Spinat und Tomaten	Vollkorn-Pasta mit Avocado-Sauce	Joghurt mit Walnüssen und Honig	Paprika gefüllt mit Quinoa
Sonntag	Goji-Beeren-Joghurt mit Leinsamen	Garnelenpfanne mit Knoblauch und Chili	Ingwer-Orangen-Salat	Gebratener Lachs mit Zucchini und Paprika