

Woche 4:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Rührei mit Spinat und Tomaten	Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräutern	Joghurt mit Walnüssen und Honig	Auberginen-Tomaten-Auflauf
Dienstag	Power-Chia-Bowl mit Goji-Beeren	Hähnchen-Safran-Couscous	Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Zimt	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Mittwoch	Haferflocken mit Banane und Maca-Pulver	Linsensalat mit Avocado und Walnüssen	Gurken-Röllchen mit Frischkäse und Lachs	Ofengemüse mit Hähnchenbrust
Donnerstag	Mango-Safran-Smoothie	Zucchini-Nudeln mit Pesto und Pinienkernen	Kürbiskern-Honig-Riegel	Linsensuppe mit Karotten und Sellerie
Freitag	Avocado-Ei-Toast	Quinoa-Bowl mit Hähnchen und Gemüse	Gemischte Nussmischung mit dunkler Schokolade	Gedünsteter Lachs mit Brokkoli
Samstag	Joghurt mit Chiasamen und Beeren	Süßkartoffel-Salat mit Rucola	Avocado mit Thunfisch und Kräutern	Paprika gefüllt mit Quinoa
Sonntag	Goji-Beeren-Joghurt mit Leinsamen	Couscous-Salat mit Mandeln	Snack: Granatapfel-Joghurt mit Pistazien	Gebratener Lachs mit Zucchini und Paprika