

Woche 5:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Smoothie mit Bananen und Nüssen	Linsen-Dal mit Spinat	Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Nüssen	Artischocken- und Tomatenpfanne
Dienstag	Safran-Quinoa-Porridge mit Beeren	Salat mit Feta und Walnüssen	Dattel-Walnuss-Bällchen	Vollkornreis mit Gemüse und Tofu
Mittwoch	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurke	Hähnchen-Curry mit Kurkuma und Kokosmilch	Ingwer-Orangen-Salat	Zucchini-Nudeln mit Pesto
Donnerstag	Haferflocken mit Apfel und Zimt	Rinderfilet mit Granatapfel-Salat	Ziegenkäse-Tartines mit Feigen	Gemüsecurry mit Kokosmilch
Freitag	Avocado-Eier auf Vollkornbrot	Garnelenpfanne mit Knoblauch und Chili	Granatapfel-Joghurt mit Pistazien	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Samstag	Joghurt mit Chiasamen und Beeren	Vollkorn-Pasta mit Avocado-Sauce	Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Zimt	Paprika gefüllt mit Quinoa
Sonntag	Mango-Safran-Smoothie	Ofengemüse mit Kichererbsen und Kräutern	Gemischte Nussmischung mit dunkler Schokolade	Gedünsteter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern