

Woche 1:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Haferflocken mit Walnüssen und Beeren	Quinoa-Salat mit Tomaten und Minze	Selleriesticks mit Hummus	Gebratener Lachs mit Zucchini und Paprika
Dienstag	Grüner Smoothie mit Spinat und Banane	Paprika-Gefüllte Artischockenherzen	Granatapfel-Smoothie	Artischocken- und Tomatenpfanne
Mittwoch	Avocado-Vollkorn-Toast	Thunfisch-Salat mit Sellerie und Petersilie	Paprika mit Guacamole	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Donnerstag	Leinsamen-Joghurt mit Granatapfelkernen	Linsensuppe mit Tomaten und Paprika	Leinsamen-Energie-Bällchen	Paprika gefüllt mit Quinoa
Freitag	Bananen-Hafer-Pfannkuchen	Gedünsteter Lachs mit Kräutern und Zitronen-Dressing	Tomaten-Avocado-Salat	Zucchini-Nudeln mit Pesto
Samstag	Chia-Pudding mit Beeren	Gurkensalat mit Granatapfel und Minze	Granatapfel mit Nüssen	Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern
Sonntag	Müsli mit Kürbiskernen und Beeren	Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce	Grüner Tee mit Minze und Leinsamen-Keksen	Ofengemüse mit Kräutern und Olivenöl