

Woche 2:von _____
bis _____

| | Frühstück | Mittagessen | Snack | Abendessen |
|------------|--|--|---|---------------------------------------|
| Montag | Warmer Hirsebrei mit Apfel und Zimt | Quinoa-Gemüse-Salat | Gurke-Hüttenkäse-Brot | Ofengemüse mit Hähnchenbrust |
| Dienstag | Omelett mit Spinat und Tomaten | Vollkornnudeln mit Tomatensauce und Spinat | Tomate-Basilikum-Brotscheiben | Linsensuppe mit Karotten und Sellerie |
| Mittwoch | Mandel-Bananen-Müsli mit Kürbiskernen | Hähnchen-Gemüse-Pfanne | Apfel mit Mandeln und Walnüssen | Gedünsteter Lachs mit Brokkoli |
| Donnerstag | Chia-Pudding mit Kokos und Mango | Spinat-Linsen-Salat mit Walnüssen | Karotten-Sticks mit Hummus | Gemüsecurry mit Kokosmilch |
| Freitag | Leinsamen-Granola mit Granatapfel | Süßkartoffel- und Kichererbsen-Bowl | Avocado-Tomaten-Dip mit Vollkorn-Crackern | Vollkornreis mit Gemüse und Tofu |
| Samstag | Avocado-Toast mit Tomaten und Petersilie | Vollkorn-Pasta mit Brokkoli und Walnüssen | Griechischer Joghurt mit Blaubeeren | Auberginen-Tomaten-Auflauf |
| Sonntag | Grüner Smoothie mit Minze | Kichererbsen-Gemüse-Curry | Paprika-Sellerie-Sticks mit Guacamole | Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce |