

<div>Woche 2:</div> <div>von _____</div> <div>bis _____</div>	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