

Woche 4:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Chia-Pudding mit Beeren	Vollkornnudeln mit Tomatensauce und Spinat	Gurke-Hüttenkäse-Brot	Gebratener Lachs mit Zucchini und Paprika
Dienstag	Haferflocken mit Walnüssen und Beeren	Hähnchen-Gemüse-Pfanne	Tomate-Basilikum-Brotscheiben	Artischocken- und Tomatenpfanne
Mittwoch	Mandel-Bananen-Müsli mit Kürbiskernen	Spinat-Linsen-Salat mit Walnüssen	Karotten-Sticks mit Hummus	Linsensuppe mit Karotten und Sellerie
Donnerstag	Warmer Hirsebrei mit Apfel und Zimt	Paprika-Gefüllte Artischockenherzen	Granatapfel mit Nüssen	Zucchini-Nudeln mit Pesto
Freitag	Leinsamen-Joghurt mit Granatapfelkernen	Gurkensalat mit Granatapfel und Minze	Selleriesticks mit Hummus	Ofengemüse mit Hähnchenbrust
Samstag	Grüner Smoothie mit Spinat und Banane	Linsensuppe mit Tomaten und Paprika	Leinsamen-Energie-Bällchen	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Sonntag	Bananen-Hafer-Pfannkuchen	Quinoa-Gemüse-Salat	Paprika-Sellerie-Sticks mit Guacamole	Vollkornreis mit Gemüse und Tofu