

Woche 5:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Chia-Pudding mit Kokos und Mango	Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce	Tomaten-Avocado-Salat	Gedünsteter Lachs mit Brokkoli
Dienstag	Avocado-Vollkorn-Toast	Quinoa-Salat mit Tomaten und Minze	Apfel mit Mandeln und Walnüssen	Auberginen-Tomaten-Auflauf
Mittwoch	Müsli mit Kürbiskernen und Beeren	Thunfisch-Salat mit Sellerie und Petersilie	Karotten-Sticks mit Hummus	Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce
Donnerstag	Haferflocken mit Leinsamen und Beeren	Spinat-Linsen-Salat mit Walnüssen	Gurke-Hüttenkäse-Brot	Paprika gefüllt mit Quinoa
Freitag	Grüner Smoothie mit Minze	Kichererbsen-Gemüse-Curry	Granatapfel-Smoothie	Gemüsecurry mit Kokosmilch
Samstag	Leinsamen-Granola mit Granatapfel	Hähnchen-Gemüse-Pfanne	Selleriesticks mit Hummus	Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern
Sonntag	Chia-Pudding mit Beeren	Vollkorn-Pasta mit Brokkoli und Walnüssen	Tomate-Basilikum-Brotscheiben	Ofengemüse mit Kräutern und Olivenöl