

# Gesunde Ernährung Wochenplan

## Montag

- **Frühstück:** Haferflocken mit Beeren und Leinsamen
- **Mittagessen:** Linsensuppe mit Vollkornbrot und Rucolasalat
- **Abendessen:** Gemüsesuppe mit Vollkorn-Cracker
- **Snack/Getränke:** Apfel + stilles Wasser

## Dienstag

- **Frühstück:** Naturjoghurt mit Nüssen und Apfelscheiben
- **Mittagessen:** Gemüsepfanne mit Basmatireis und Tofu
- **Abendessen:** Salat mit Ei, Kernen und Olivenöl-Dressing
- **Snack/Getränke:** Handvoll Mandeln + ungesüßter Kräutertee

## Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Avocado und Tomatenscheiben
- **Mittagessen:** Hülsenfrüchte-Salat mit Quinoa und Paprika
- **Abendessen:** Hüttenkäse mit Cocktailtomaten und Gurkenscheiben
- **Snack/Getränke:** Karottensticks + Hummus

## Donnerstag

- **Frühstück:** Smoothie mit Banane, Spinat, Haferflocken und Mandelmilch
- **Mittagessen:** Quinoa mit Ofengemüse und Kichererbsen
- **Abendessen:** Rührei mit Tomaten, Zwiebeln und gemischtem Salat
- **Snack/Getränke:** Birne + Kräutertee

## Freitag

- **Frühstück:** Müsli mit pflanzlicher Milch und frischen Beeren
- **Mittagessen:** Gedämpfter Fisch mit Kartoffeln und Brokkoli
- **Abendessen:** Gemüsewraps mit Hummus und grünem Salat
- **Snack/Getränke:** Studentenfutter + Ingwertee

## Samstag

- **Frühstück:** Rührei mit Spinat und Champignons
- **Mittagessen:** Vollkornpasta mit Tomatensauce und gebratenem Gemüse
- **Abendessen:** Avocado-Toast mit Radieschen und Kresse
- **Snack/Getränke:** Naturjoghurt mit Honig und Walnüssen

## Sonntag

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Apfel, Zimt und Chiasamen
- **Mittagessen:** Ofenkürbis mit Kichererbsen und Quark-Dip
- **Abendessen:** Zucchinisuppe mit gerösteten Kernen
- **Snack/Getränke:** Datteln + Zitronenwasser

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack / Getränke
Montag	Haferflocken mit Beeren und Leinsamen	Linsensuppe mit Vollkornbrot und Rucolasalat	Gemüsesuppe mit Vollkorn-Cracker	Apfel + stilles Wasser
Dienstag	Naturjoghurt mit Nüssen und Apfelscheiben	Gemüsepfanne mit Basmatireis und Tofu	Salat mit Ei, Kernen und Olivenöl-Dressing	Mandeln + ungesüßter Kräutertee
Mittwoch	Vollkornbrot mit Avocado und Tomatenscheiben	Hülsenfrüchte-Salat mit Quinoa und Paprika	Hüttenkäse mit Cocktailtomaten und Gurkenscheiben	Karottensticks + Hummus
Donnerstag	Smoothie mit Banane, Spinat, Haferflocken & Mandelmilch	Quinoa mit Ofengemüse und Kichererbsen	Rührei mit Tomaten, Zwiebeln und gemischtem Salat	Birne + Kräutertee
Freitag	Müsli mit pflanzlicher Milch und frischen Beeren	Gedämpfter Fisch mit Kartoffeln und Brokkoli	Gemüsewraps mit Hummus und grünem Salat	Studentenfutter + Ingwertee
Samstag	Rührei mit Spinat und Champignons	Vollkornpasta mit Tomatensauce und gebratenem Gemüse	Avocado-Toast mit Radieschen und Kresse	Naturjoghurt mit Honig und Walnüssen
Sonntag	Overnight Oats mit Apfel, Zimt und Chiasamen	Ofenkürbis mit Kichererbsen und Quark-Dip	Zucchinisuppe mit gerösteten Kernen	Datteln + Zitronenwasser