

Woche 1 – Zuckerfreier Einstieg

Montag

- Frühstück: Naturjoghurt mit Beeren & Nüssen
- Mittagessen: Linsensuppe mit Vollkornbrot
- Abendessen: Gebratene Hähnchenbrust mit Zucchini
- Snack: Handvoll Mandeln

Dienstag

- Frühstück: Haferflocken mit ungesüßter Mandelmilch
- Mittagessen: Kichererbsensalat mit Avocado
- Abendessen: Gebackener Lachs mit Brokkoli
- Snack: Gemüsesticks mit Hummus

Mittwoch

- Frühstück: Rührei mit Spinat
- Mittagessen: Quinoa-Gemüsepfanne
- Abendessen: Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce
- Snack: Apfelscheiben mit Nussmus

Donnerstag

- Frühstück: Chia-Pudding mit Kokosmilch
- Mittagessen: Linsensalat mit Paprika
- Abendessen: Putenstreifen mit Ofengemüse
- Snack: Walnüsse & Blaubeeren

Freitag

- Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado
- Mittagessen: Süßkartoffelcurry
- Abendessen: Rührei mit Champignons und Zwiebeln
- Snack: Karottensticks

Samstag

- Frühstück: Naturquark mit Himbeeren
- Mittagessen: Tomatensalat mit Mozzarella
- Abendessen: Hähnchen mit Brokkoli-Reis
- Snack: Handvoll Pistazien

Sonntag

- Frühstück: Omelett mit Gemüse
- Mittagessen: Gemüsepfanne mit Tofu
- Abendessen: Blumenkohlpüree mit gebratenem Fisch
- Snack: Gurkenscheiben mit Meersalz

Woche 2 – Neue Kombinationen

Montag

- Frühstück: Smoothie mit Spinat & Beeren
- Mittagessen: Kürbissuppe mit Kernen
- Abendessen: Hähnchensalat mit Olivenöl
- Snack: Handvoll Cashews

Dienstag

- Frühstück: Kokosjoghurt mit Leinsamen
- Mittagessen: Linsencurry mit Basmatireis
- Abendessen: Gemüselasagne mit Zucchiniblättern
- Snack: Apfel mit Zimt

Mittwoch

- Frühstück: Eiermuffins mit Paprika
- Mittagessen: Couscous-Salat
- Abendessen: Rindergeschnetzeltes mit Pilzen
- Snack: Selleriestangen mit Mandelmus

Donnerstag

- Frühstück: Hirsebrei mit Apfelstücken
- Mittagessen: Thunfischsalat mit Bohnen
- Abendessen: Gemüse-Curry mit Kokosmilch
- Snack: Handvoll Sonnenblumenkerne

Freitag

- Frühstück: Quark mit Beeren und Nüssen
- Mittagessen: Zucchini-Tomaten-Auflauf
- Abendessen: Eiweiß-Omelett mit Kräutern
- Snack: Paprikastreifen

Samstag

- Frühstück: Mandeljoghurt mit Chia
- Mittagessen: Blumenkohl-Bowl
- Abendessen: Lachsfilet mit Fenchel
- Snack: Birnenspalten

Sonntag

- Frühstück: Eierspeise mit Tomaten
- Mittagessen: Bohneneintopf
- Abendessen: Avocado auf Eiweißbrot
- Snack: Mandarinen

Woche 3 – Alltagstauglich & leicht

Montag

- Frühstück: Haferbrei mit Zimt
- Mittagessen: Tomaten-Feta-Salat
- Abendessen: Spinatomelett
- Snack: Kohlrabi-Sticks

Dienstag

- Frühstück: Naturjoghurt mit Chia
- Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Tofu
- Abendessen: Hühnersuppe
- Snack: Nüsse & Rosmarin

Mittwoch

- Frühstück: Spiegeleier mit Tomaten
- Mittagessen: Couscous mit Grillgemüse
- Abendessen: Bohnenpfanne
- Snack: Gurkensticks

Donnerstag

- Frühstück: Buchweizenmüsli mit Leinsamen
- Mittagessen: Linseneintopf
- Abendessen: Kabeljau mit Ofengemüse
- Snack: Apfelchips (ungesüßt)

Freitag

- Frühstück: Quark mit Zimt
- Mittagessen: Avocado-Salat mit Pute
- Abendessen: Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf
- Snack: Handvoll Walnüsse

Samstag

- Frühstück: Haferflocken mit Birne
- Mittagessen: Tomatensuppe mit Bohnen
- Abendessen: Garnelenpfanne mit Zucchini
- Snack: Sellerie-Sticks

Sonntag

- Frühstück: Gemüserührei
- Mittagessen: Rote-Bete-Salat mit Feta
- Abendessen: Zucchini-suppe mit Kokosmilch
- Snack: Mandeln & Apfelstücke

Woche 4 – Stabil & saisonal

Montag

- Frühstück: Quark mit Apfel
- Mittagessen: Lauch-Kartoffel-Suppe
- Abendessen: Gebratenes Hähnchen mit Kürbis
- Snack: Kürbiskerne

Dienstag

- Frühstück: Chia-Kokos-Pudding
- Mittagessen: Rucolasalat mit Ei
- Abendessen: Rindfleisch mit Mangold
- Snack: Gurkenscheiben mit Avocado-Dip

Mittwoch

- Frühstück: Vollkornbrot mit Frischkäse
- Mittagessen: Graupeneintopf
- Abendessen: Selleriepüree mit Fischfilet
- Snack: Heidelbeeren

Donnerstag

- Frühstück: Eier mit Pilzen
- Mittagessen: Brokkolisalat mit Feta
- Abendessen: Kürbisgemüse mit Tofu
- Snack: Nüsse & Kakao (ohne Zucker)

Freitag

- Frühstück: Haferbrei mit Nussmus
- Mittagessen: Blumenkohl mit Kurkuma
- Abendessen: Hähnchenspieße mit Paprika
- Snack: Apfelspalten mit Zimt

Samstag

- Frühstück: Rührei mit Schnittlauch
- Mittagessen: Spinat-Bohnen-Salat
- Abendessen: Lachspfanne mit Gemüse
- Snack: Mandeln

Sonntag

- Frühstück: Omelett mit Zucchini
- Mittagessen: Ofenkartoffel mit Quark
- Abendessen: Linsensuppe mit Curry
- Snack: Paprikastreifen