

Zuckerfreie Ernährung Plan

Woche 1

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack-Ideen
Montag	Chia-Pudding mit Beeren	Quinoa-Gemüsepfanne	Ofengemüse mit Tahin-Dip	Mandeln, Apfel mit Zimt
Dienstag	Overnight Oats mit Apfel	Linsensalat mit Paprika	Rührei mit Zucchini	Karottensticks mit Hummus
Mittwoch	Griechischer Joghurt mit Leinsamen	Kichererbsencurry	Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf	Walnüsse, Gurkenscheiben
Donnerstag	Eier mit Avocado	Ofenkürbis mit Quinoa	Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce	Nussriegel (zuckerfrei), Naturjoghurt
Freitag	Haferflocken mit Datteln	Gemüsepfanne mit Tempeh	Linseneintopf	Dattelbällchen, Selleriestangen
Samstag	Grüner Smoothie	Süßkartoffel mit Gemüsefüllung	Zwiebel-Omelett mit Kräutern	Nussmischung
Sonntag	Apfel-Zimt-Muffins	Gebackene Aubergine mit Tahin	Spinat mit Ei	Beeren mit Kokoschips

Woche 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack-Ideen
Montag	Rührei mit Spinat	Bulgur mit Ofengemüse	Zucchini-Linsen-Pfanne	Kürbiskerne, Joghurt
Dienstag	Haferbrei mit Apfelstücken	Bohnen-Gemüse-Eintopf	Tomaten-Feta-Omelett	Paprika mit Hummus
Mittwoch	Naturjoghurt mit Nüssen	Blumenkohlreis mit Tofu	Ratatouille	Mandeln, Apfelspalten
Donnerstag	Chia-Pudding mit Kiwi	Quinoasalat mit Kichererbsen	Rührei mit Champignons	Walnüsse, Selleriesticks
Freitag	Dinkelbrot mit Avocado	Rote-Linsen-Dal	Zucchini-Gratin	Kokoschips, Heidelbeeren
Samstag	Smoothie mit Spinat	Brokkoli-Tofu-Pfanne	Eier mit Ofengemüse	Möhrensticks mit Aufstrich
Sonntag	Backofen-Muffins ohne Zucker	Hirse mit gebratenem Gemüse	Tomatensuppe mit Linsen	Beeren-Nuss-Mix

Woche 3

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack-Ideen
Montag	Hirsebrei mit Zimt	Süßkartoffelpfanne	Linsensuppe	Gemüsesticks mit Dip
Dienstag	Rührei mit Kräutern	Paprika-Tofu-Pfanne	Ofengemüse mit Pesto	Naturjoghurt mit Zimt
Mittwoch	Overnight Oats mit Nüssen	Kichererbsenbällchen	Gemüselasagne (zuckerfrei)	Mandeln, Gurkenscheiben
Donnerstag	Joghurt mit Leinsamen	Zucchini-puffer	Cremige Tomatensuppe	Beerenmix, Nüsse
Freitag	Omelett mit Brokkoli	Linsensalat mit Zitrone	Kartoffelgemüsepfanne	Paprika mit Frischkäse
Samstag	Smoothie mit Avocado	Scharfes Curry mit Kichererbsen	Ratatouille mit Ei	Zuckerfreie Nussriegel
Sonntag	Apfelmuffin mit Hafer	Ofengemüse mit Kräuterquark	Gemüsesuppe mit Vollkornbrot	Chia-Kokos-Pudding

Woche 4

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack-Ideen
Montag	Dinkelflocken mit Mandelmilch	Zucchini-Linsen-Eintopf	Auberginenauflauf	Gemüsechips, Joghurt
Dienstag	Eier mit Tomaten	Quinoapfanne mit Spinat	Rote-Bete-Salat mit Nüssen	Bananenscheiben mit Zimt
Mittwoch	Chia-Pudding mit Kakao	Couscous mit gebratenem Gemüse	Kürbis-Kokos-Suppe	Mandelmix, Apfelscheiben
Donnerstag	Haferbrei mit Birne	Süßkartoffelcurry	Gemüsepuffer mit Dip	Selleriesticks, Hummus
Freitag	Joghurt mit Beeren	Linsenbratlinge	Brokkoli-Kartoffel-Gratin	Zuckerfreie Dattelieriegel
Samstag	Smoothie mit Grünkohl	Ratatouille mit Hirse	Omelett mit Paprika	Geröstete Kichererbsen
Sonntag	Zimt-Muffins ohne Zucker	Gemüseteller mit Tahin-Dip	Spinat mit Linsensauce	Obstteller ungesüßt