

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
Montag	Haferflocken mit Mandelmilch, Apfel, Leinsamen	Quinoa-Gemüsepfanne mit Brokkoli, Karotten, Kichererbsen	Tomatensuppe mit Basilikum, Vollkornbrot mit Avocado	Banane + Walnüsse
Dienstag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurkenscheiben	Süßkartoffel mit Quark, Schnittlauch	Gemüsecurry mit Linsen und Naturreis	Joghurt mit Heidelbeeren
Mittwoch	Grüner Smoothie mit Spinat, Apfel, Sellerie	Hirse mit Blumenkohl, Tahin-Dressing	Zucchini-Tomaten-Gratin mit Feta	Edamame mit Kräutern
Donnerstag	Naturmüsli mit Birne und Walnüssen	Vollkornpasta mit Aubergine, Paprika, Tomatensoße	Bohnensalat mit Rucola und Apfelessig	Reiswaffeln mit Mandelmus
Freitag	Chia-Pudding mit Hafermilch und Kiwi	Kabeljau mit Zitronensaft, Ofengemüse	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (fettarm)	Datteln + Cashewkerne
Samstag	Rührei mit Spinat und Champignons	Rote-Bete-Salat mit Apfel, Walnüssen, Ziegenkäse	Gemüsesuppe mit Gerste	Hibiskus-Tee + Mandeln
Sonntag	Porridge mit Datteln, Zimt und Mandeln	Tofu-Gemüse-Wok mit Tamari (salzreduziert)	Avocado-Tomaten-Brot mit Zitronensaft	Apfel + Zimt-Tee