

## Wochenübersicht

| Tag        | Frühstück                       | Snack 1                   | Mittagessen                  | Snack 2              | Abendessen                      |
|------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Montag     | Haferflocken mit Beeren + Quark | Mandeln + Apfel           | Hühnchen mit Süßkartoffeln   | Griechischer Joghurt | Lachs mit Brokkoli              |
| Dienstag   | Rührei mit Vollkornbrot         | Proteinshake              | Tofu-Gemüsepfanne mit Reis   | Möhre + Hummus       | Quark mit Beeren                |
| Mittwoch   | Smoothie mit Banane + Protein   | Nüsse + Datteln           | Linsensalat mit Feta         | Hüttenkäse           | Putenbrust mit Ofengemüse       |
| Donnerstag | Overnight Oats + Leinsamen      | Reiswaffeln mit Mandelmus | Quinoa-Bowl mit Kichererbsen | Skyr mit Nüssen      | Spinat-Omelette                 |
| Freitag    | Porridge mit Mandelmilch        | Proteinriegel             | Thunfischsalat               | Joghurt mit Banane   | Vollkornwrap mit Gemüse         |
| Samstag    | Früchtequark                    | Energieballs              | Süßkartoffel mit Quark       | Mandeln              | Hähnchen mit Zucchini           |
| Sonntag    | Pancakes mit Hafermehl          | Beeren + Walnüsse         | Linseneintopf                | Obstteller           | Ofenkartoffeln mit Kräuterquark |