

Woche: 10

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit Haferflocken	Amaranthbrötchen mit zuckerfreier Marmelade	Amaranthbrötchen mit Rührei	Hirsebrei (Rezept Porridge)	Porridge	Amaranth brötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Haferflocken pancakes
Mittag	Gemüsebrötchen mit salzigem Aufstrich	Nudelaufbau	Chili sin carne	Linsensuppe mit Vollkorngrissini	Polentalaiabchen	Gemüsewok mit Quinoa	Tortillas
Snack							Snack deiner Wahl
Abendessen	Käseomlett (Low carb)	Parmigiana di Melanzane (Low carb)	Zucchini-pizzette (Rezept Karfiolpizzette) (Low carb)	Pizzaknödel (Low carb)	Mozzarella/ Tomaten (Low carb)	Spinatroulade (Low carb)	Amaranth-Dinkelpizza (Cheat day)

Wenn du die Extramehle wie „Leinsamenmehl oder Süßlupinenmehl nicht magst, oder sie dir zu teuer sind, kannst du auch super ohne sie weiter Abends leichter essen. Dann isst du einfach nur Gerichte ohne diese Mehle! Davon habe ich mehr als genug :)

