

Woche: 2

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	Dinkel/Hanfbrot mit Haselnussaufstrich (zuckerfrei)	Porridge	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und Haferflocken	Porridge	Dinkel/Hanfbrot mit salzigem Aufstrich	Müsliriegel	Haferflocken-Pancakes
Mittag	Quinoa-Wok	Tomatenrisotto	Hirsebällchen mit Currygemüse	Spinatomlett	Dinkel-Gemüsereis	Vegetarische Bouletten mit Tomatensauce	Amaranth/Dinkelpizza
Snack	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Chiapudding	Raffaelos	Raffaelos	Naturjoghurt mit versch. Saaten	Schokomousse
Abendessen	Zucchini-suppe mit Amaranth	Gemüsegnocchi mit Ricotta-Walnusspesto	Erbsen-Gemüsenudeln	Gemüselasagne mit Linsenlasagneblätter	Tortillas	Kichererbsen-nudeln mit Tomatensauce	Steinpilzsuppe

