

Woche: 4

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	Dinkelbrötchen mit salzigem Aufstrich	Porridge	Dinkelbrötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und gepufftem Quinoa	Porridge	Rührei mit Dinkelbrötchen	Apfel-pfannkuchen
Mittag	Kichererbsen nudeln mit Tomaten/ Mozzarella	Polentalaibchen	Tortillas	Falafeln	Chili sin carne	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Basilikum	Gebratener Reis mit Gemüse
Snack	Energiekugeln	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit verschiedenen Saaten	Energiekugeln	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Haselnuss makronen	Haselnuss makronen	Snack deiner Wahl
Abendessen	Spätzle mit Tomatensauce und Hafersahne (Rezept Käsespätzle) (Low carb)	Kräutersuppe (Low carb)	Rührei mit Upps-Brot (Low carb)	Wokgemüse (Low carb)	Salat mit Mozzarella und Nüssen (Low carb)	Käseomlett (Low carb)	Marende mit Dinkelbrötchen (Cheatday)

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 :)

