

Woche: 5

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	Dinkelvollkornbrot mit Haselnussaufstrich	Crumble mit Haferflocken	Crumble mit Haferflocken	Dinkelvollkornbrot mit zuckerfreier Marmelade	Dinkelvollkornbrot mit Rührei	Dinkelvollkornbrot mit salzigem Aufstrich	Dinkelvollkornbrot mit salzigem Aufstrich
Mittag	Quinoa-Wok	Dinkelspätzle mit Currygemüse	Ofengemüse mit Vollkornknödel	Nudel-Champignonauflauf	Shaking Salad	Tortillas	Schlutzer
Snack	Crumble	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Linzerschnitte	Linzerschnitte	Linzerschnitte	Snack deiner Wahl
Abendessen	Avocadoei (Low carb)	Zucchini-Topinambur-Gröstel (Low carb)	Zwiebelsuppe (Low carb)	Tomaten-cremesuppe (Low carb)	Frittata (Low carb)	Spinatroulade (Low carb)	Vollkornnudeln mit Walnusspesto (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 :)

