

Woche: 6

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 zuckerfreiem Müsli und Haferflocken	Porridge	Amaranthbrötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Amaranthbrötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Müsliriegel	Müsliriegel	Piadena nach belieben gefüllt
Mittag	Linsennudeln mit Gemüse	Dinkel-Spinatspätzle mit Champignons	Dinkelknödel mit Salat	Gefüllte Zucchini	Dinkel-Gemüsereis	Vegetarische Bouletten	Gemüsestrudel
Snack	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Müsliriegel	Müsliriegel	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Snack deiner Wahl
Abendessen	Melanzanegnocchi mit veganer Bolognese (Low carb)	Blumenkohl-pizzette (Low carb)	Gemüsegratin (Rezept Hiandlgratin) (Low carb)	Gemüselasagne (Low carb)	Zoodles mit veganer Bolognese (Low carb)	Gemüsesuppe (Low carb)	Lasagne mit Dinkellasagne blätter (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 :)

