

Woche: 7

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	Hefezopf	Hefezopf	Dinkelbrötchen mit zuckerfreier Marmelade	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und gepuffter Hirse	Hirsebrei (Porridge mit Hirse anstelle von Haferflocken)	Hefezopf	Dinkelbrötchen mit Käse
Mittag	Melanzane-türmchen mit Amaranth	Vollkornlasagne mit Tomatensauce	Kichererbsen-nudeln mit Gemüse	Kartoffelgulasch mit Reis	Gemüsegnocchi mit Gemüse/ Hafersahne	Tortillas	Schlutzer
Snack			Nussmuffins				Snack deiner Wahl
Abendessen	Karotten-/ Kokossuppe (Low carb)	Schupfnudeln mit Walnusspesto (Low carb)	Uppsbrot getoastet mit Almkäse (Low carb)	Zucchini-lasagne (Low carb)	Gefüllte Champignons (Low carb)	Zwiebelsuppe (Low carb)	Dinkelknödel mit Steinpilzsauce (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 :)

