

Woche 10

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw. Lasse dich auch gerne von meinen Büchern/Rezepten inspirieren und tausche beliebige Rezepte einfach aus. Wenn du dir unsicher bist, kontaktiere mich einfach.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Müsli (low carb) mit Hafermilch	Amaranthbrötchen mit zuckerfreier Marmelade	Amaranthbrötchen mit Rührei	Hirsebrei (Rezept Porridge)	Porridge süß oder salzig	Amaranthbrötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Haferflocken Pancakes mit Nussmus
Mittag	Gemüsebrötchen mit salzigem Aufstrich	Nudelauflauf	Chili sin carne	Linsensuppe mit Vollkorngrissini	Polentalaiabchen mit Tomatensauce	Gemüsewok mit Quinoa	Tortillas
Snack							Snack deiner Wahl
Abendessen	Brokkolicurry (Low carb)	Omelette (Low carb)	Pizza mit Knoblauch-Majo (Low carb)	Karottenspaghetti mit Erdnussauce (Low carb)	Silvis Lieblingsalat (Low carb)	Spinatroulade (Low carb)	Amaranth-Dinkelpizza (Cheat day)

Alle Rezepte die mit „low carb“ markiert sind, findest du im Buch „Silvis leichte Küche für alle Tage“, alle anderen Rezepte in „Silvis Wohlfühlküche“.



Inner healing