

Woche 2

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw.
Wenn es für dich in Ordnung ist, kannst du auch hier noch mittags und abends dasselbe essen. Also nur einmal am Tag kochen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Vollkorn- oder Dinkel/Hanfbrot mit Haselnussaufstrich (zuckerfrei)	Porridge süß oder salzig	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und Haferflocken	Porridge süß oder salzig	Vollkorn- oder Dinkel/Hanfbrot mit salzigem Aufstrich	Müsliriegel	Haferflocken-Pancakes mit Haselnussaufstrich
Mittag	Quinoa-Wok	Tomatenrisotto	Hirsebällchen mit Currygemüse	Spinatomlett	Dinkel-Gemüsereis	Vegetarische Bouletten mit Tomatensauce	Amaranth/ Dinkelpizza
Snack	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Müsliriegel oder ein paar Nüsse	Raffaellos (low carb)	Raffaellos (low carb)	Energiekugeln	Snack deiner Wahl, an einem Tag in der Woche kannst du auch mal „Ungesundes“ essen
Abendessen	Peperonata mit Polenta	Dinkelspätzle mit Gemüsesauce	Erbsen-Gemüsenudeln	Gemüselasagne mit Linsenlasagne-blätter	Tortillas	Gefüllte Zucchini	Steinpilzsuppe mit getoastetem Brot oder Knäckebrötchen

