

# Woche 3

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	Amaranthbrötchen mit Schokoaufstrich	Bananenbrot mit Erdnussbutter	Knuspermüsli ( <b>low carb</b> ) mit Hafermilch	Bananenbrot mit Erdnussbutter ( <b>low carb</b> )	Müsliriegel	Müsliriegel	Vollkorntoast beliebig belegt
Mittag	Nudelauflauf	Süßkartoffel-Linsencurry	Burger mit Süßkartoffelpommes	Vollkorntoast beliebig belegt	Kichererbsen-nudeln mit Bolognese Sauce ( <b>low carb</b> )	Dinkel-Spinatspätzle mit Curry-Rahmsauce (Hafer-Sahne)	Polentasuppe
Snack	Nüsse oder Trockenobst	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit Saaten	Zitronen-Ingwerschnitte	Zitronen-Ingwerschnitte	Smoothie deiner Wahl	Nüsse oder Trockenobst	Snack deiner Wahl, an einem Tag in der Woche kannst du auch mal „Ungesundes“ essen
Abendessen	Spinatroulade mit Tomatensauce ( <b>low carb</b> )	Cremiges Gemüsecurry ( <b>low carb</b> ) mit Hirse	Zoodles Carbonara ( <b>low carb</b> )	Amaranthbrötchen mit salzigem Aufstrich	Champignon-cremesuppe ( <b>low carb</b> ) mit Hirse	Wrap ( <b>low carb</b> )	Amaranth-Vollkornpizza

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