

Woche 4

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	Dinkelbrötchen mit salzigem Aufstrich	Porridge	Dinkelbrötchen mit zuckerfreiem Aufstrich	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und gepufftem Quinoa	Porridge	Rührei mit Dinkelbrötchen	Apfel-Pfannkuchen mit süßem Aufstrich
Mittag	Kichererbsen nudeln mit Tomaten/Mozzarelline	Polentalaiibchen mit Tomatensauce	Tortillas	Falafeln mit Dip	Chili sin carne	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Basilikum	Gebratener Reis mit Gemüse
Snack	Energiekugeln	Energiekugeln	Energiekugeln	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Brownie (low carb)	Brownie (low carb)	Snack deiner Wahl, an einem Tag in der Woche kannst du auch mal „Ungesundes“ essen
Abendessen	Spätzle mit Tomatensauce und Hafersahne (Low carb)	Kräutersuppe mit Knäckebrot (Low carb)	Gemüsewok mit Knäckebrot (Low carb)	Auberginentürmchen (Low carb)	Silvis Lieblingsalat (Low carb)	Frittata (Low carb)	Spinat-Piadina (nicht "low carb")

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