

# Woche 5

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	Dinkelvollkornbrot mit Erdnussbutter	Apfel-Crumble ( <b>low carb</b> ) mit Hafer- oder anderen Flocken	Apfel-Crumble ( <b>low carb</b> ) mit Hafer- oder anderen Flocken	Dinkelvollkornbrot mit zuckerfreier Marmelade	Porridge süß oder salzig	Dinkelvollkornbrot mit salzigem Aufstrich	Dinkelvollkornbrot mit salzigem Aufstrich
Mittag	Cremiges Gemüsecurry ( <b>low carb</b> ) mit Basmatireis und Linsen	Dinkelspätzle mit Gemüse	Ofengemüse mit Hirse oder Amaranth	Nudel-Champignonauflauf	Shaking Salad	Tortillas	Schlutzer
Snack	Crumble ( <b>low carb</b> )	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli	Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie	Linzerschnitte ( <b>low carb</b> )	Linzerschnitte ( <b>low carb</b> )	Linzerschnitte ( <b>low carb</b> )	Snack deiner Wahl, an einem Tag in der Woche kannst du auch mal „Ungesundes“ essen
Abendessen	Gefüllte Champignons ( <b>Low carb</b> )	Gemüsebratli ( <b>Low carb</b> )	Zwiebelsuppe mit Zwiebelbrot ( <b>Low carb</b> )	Tomaten-cremesuppe mit Zwiebelbrot ( <b>Low carb</b> )	Parmigiana di melanzane ( <b>Low carb</b> )	Spinatroulade ( <b>Low carb</b> )	Vollkornnudeln mit Pesto (nicht „low carb“ sondern Cheatday) Mehr dazu in Woche 6

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