

# Woche 6

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  | Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli <b>(low carb)</b> und Haferflocken | Upps-Brot mit Nussmus <b>(low carb)</b> | Gemüsebrötchen mit salzigem Aufstrich | Gemüsebrötchen mit salzigem Aufstrich    | Pancakes <b>(low carb)</b>                      | Pancakes <b>(low carb)</b>                  | Piädina nach Belieben gefüllt                       |
| Mittag     | Linsennudeln mit Gemüse  | Vollkornlasagne mit Tomatensauce        | Vollkornknödel mit Salat              | Peperonata mit Polenta oder Quinoa       | Dinkel-Gemüsereis                               | Vegetarische Bouletten                      | Gemüsestrudel mit Tomatensauce                      |
| Snack      | Hafermilch mit zuckerfreiem Müsli <b>(low carb)</b>  | Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie     | Grüner Smoothie oder Gemüsesmoothie   | Schoko-Cookies <b>(low carb)</b>         | Schoko-Cookies <b>(low carb)</b>                | Nüsse oder Trockenobst                      | Snack deiner Wahl                                   |
| Abendessen | Pizzasuppe mit Upps-Brot <b>(Low carb)</b>   | Blumenkohl-pizzette <b>(Low carb)</b>   | Gemüserösti <b>(Low carb)</b>         | Zucchini-Gemüselasagne <b>(Low carb)</b> | Zoodles mit veganer Bolognese <b>(Low carb)</b> | Gemüsesuppe mit Upps-Brot <b>(Low carb)</b> | Lasagne mit Dinkellasagne blätter <b>(Cheatday)</b> |

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