

Woche 7

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 | Hefebrötchen mit Nussmus | Hefebrötchen mit Nussmus | Dinkelbrötchen mit zuckerfreier Marmelade | Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und gepuffter Hirse | Hirsebrei (Porridge mit Hirseflocken anstelle von Haferflocken) | Körnerbrot mit Erdnussbutter | Vollkorntoast nach Belieben belegt |
| Mittag | Burger mit Süßkartoffelpommes | Dinkel-Spinatspätzle mit Champignons | Kichererbsen-Nudeln mit Gemüse | Kartoffelgulasch mit Reis | Ofengemüse mit Hirse und Linsen | Tortillas | Gemüsegnocchi mit Gemüse/Hafersahne |
| Snack | Nüsse | | Nussmuffins (low carb) | | Nussmuffins (low carb) | | Snack deiner Wahl |
| Abendessen | Asiasuppe mit Körnerbrot (Low carb) | Schupfnudeln mit Erdnusspesto (Low carb) | Körnerbrot-Toast (Low carb) | Omelette (Low carb) | Gemüserösti (Low carb) | Karotten-Ingwersuppe (Low carb) | Dinkelknödel mit Steinpilzsauce (Cheat day) |

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