

Woche 8

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	Dinkelvollkorn-Hanfbrot mit Haselnussaufstrich	Porridge süß oder salzig	Müsli mit Hafermilch	H Dinkelvollkorn-Hanfbrot mit Haselnussaufstrich	Porridge süß oder salzig	H H Dinkelvollkorn-Hanfbrot mit salzigem Aufstrich	Piadina beliebig gefüllt
Mittag	Vollkorntoast beliebig gefüllt	Spinatknödel mit Tomatensalat	Erbsenroulade (Zucchiniroladen rezept) (low carb)	Spinat-Taco (low carb)	Pasta & fagioli	Gemüse vollkornreis	Röstkartoffeln mit Spiegelei und Gemüse
Snack		Milchschnitten (low carb)		Milchschnitten (low carb)			Snack deiner Wahl
Abendessen	Pizza (Low carb)	Paprikasuppe mit Knäckebrot (Low carb)	Blumenkohl-nuggets (Low carb)	Wrap (Low carb)	Club-Sandwich (Low carb)	Körnerbrot mit salzigem Aufstrich (Low carb)	Gemüseteigtaschen (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