

Woche 9

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	Bananenbrot mit Erdnussbutter	Dinkelbrötchen mit zuckerfreier Marmelade	Bananenbrot mit Erdnussbutter	Apfel- Crumble (low carb)	Porridge süß oder salzig	Porridge süß oder salzig	Apfelpfannkuchen
Mittag	Gebatener Reis mit Gemüse	Steinpilzsuppe mit Vollkorngriessini	Salziger Aufstrich mit Knäckebrot (low carb)	(Kürbis-)Linsencurry	Kräuter-Orzotto	Gemüselasagne	Peperonata mit Polenta
Snack		(Erdbeer)-Knödel (low carb)		(Erdbeer)-Knödel (low carb)			Snack deiner Wahl
Abendessen	Wokgemüse mit Knäckebrot (Low carb)	Schupfnudeln mit Tomatensauce und Bechamel (Low carb)	Topinamburchips mit Curry-Dip (Low carb)	Zoodles Carbonara (Low carb)	Pizzamuffins (Low carb)	Parmigiana di melanzane (Low carb)	Tomatenrisotto mit Linsen (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