

1. TAG

FRÜHSTÜCK: GREENBOWL MIT AVOCADO UND KIWI

MITTAG: KOKOS-CURRY MIT BUNTEM GEMÜSE

ABENDESSEN: QUICHE LORRAINE

2. TAG

FRÜHSTÜCK: HELLO MORNING-SMOOTHIE

MITTAG: FETA-TASCHEN

ABENDESSEN: CHICKEN-PARMESAN-SUPPE

3. TAG

FRÜHSTÜCK: OMELETTE MIT TOMATE UND MOZZARELLA

MITTAG: SALAT MIT HIMBEER-DRESSING

ABENDESSEN: GYROSTOPF

4. TAG

FRÜHSTÜCK: JOGHURT-HÖRNCHEN

MITTAG: HÄHNCHENSUPPE MIT REIS

ABENDESSEN: OFENKARTOFFEL MIT PORREE-PILZ-RAHM

5. TAG

FRÜHSTÜCK: HELLO MORNING-SMOOTHIE

MITTAG: KOKOS-CURRY MIT BUNTEM GEMÜSE (RESTE)

ABENDESSEN: KRÄUTERPASTA MIT SCHMAND

6. TAG

FRÜHSTÜCK: GREENBOWL MIT AVOCADO UND KIWI

MITTAG: HÄHNCHENSUPPE MIT REIS (RESTE)

ABENDESSEN: LACHS-GRATIN MIT KARTOFFELN

7. TAG

FRÜHSTÜCK: JOGHURT-HÖRNCHEN

MITTAG: SALAT MIT HIMBEER-DRESSING

ABENDESSEN: PIZZA CHILI CON CARNE

SNACKS

BROWNIE-MUFFINS MIT HIMBEEREN
BLAUBEER-JOGHURT-SMOOTHIE
MÜSLIRIEGEL