

ERNÄHRUNGSPLAN

DATUM: _____

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Obstsalat mit Hüttenkäse	Rührei mit Schinken	Frucht-Joghurt mit gehackten Mandeln	Quark mit Orangen und Weintrauben	Quark mit Grapefruit und Walnüssen	Quark mit Äpfeln, Birnen und Haselnüssen	Omelett mit Paprika
Mittagessen	Sellerie Möhren Salat mit Joghurtdressing	Balkan-Spieße mit Tomatenscheiben	Tomatensalat mit Ziegenkäse und Minze	Blumenkohl Bohnen Salat mit Käse-Omelett	Hähnchenfilet mit Mozzarella und Tomate	Kalte Gurkensuppe	Radieschen Salat mit Hüttenkäse Gurke und Dill
Snack							
Abendessen	Steak in Pilzrahmsauce	Gebratener Fisch in Tomatensauce	Gefüllte Zucchini mit Fetakäse	Putenragout mit Sojasauce	Schinken Röllchen mit Kräuterquark	Mangold mit Spiegelei	Chili Tofu Pfanne mit gemischtem Gemüse