

ERNÄHRUNGSPLAN

DATUM: _____

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Pfannkuchen mit Haferkleie und Quark	Goji-Joghurt mit Haferkleie	Beeren-Quark	Avocado-Smoothie mit Kokosmilch	Klassisches Rührei mit Schnittlauch	Erdbeer-Mandel-Joghurt	Blaubeer-Drink
Mittagessen	Lachsfilet auf Kohlrabigratin	Curry-Hähnchen auf Kichererbsen mit Blattspinat	Tomatenragout mit Hähnchenkeule	Blumenkohl-Curry-Suppe	Möhrenbratling	Steak mit Wildsalat	Marinierte Hähnchen-Filetspieße
Snack	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks	Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks
Abendessen	2 Spiegeleier mit Blattspinat	Zanderfilet mit Kräuterquark	Gemüse-Kokos-Suppe	Zucchini-Salat mit Brokkoli-Pesto	Wildkräuter-Suppe	Zucchini-Fritters	Rührei mit Räuchertofu