

## NutriMinds - 7-Tage-Mealplan

### Tag 1:

- Frühstück: Haferflocken mit Beeren und Nüssen
- Mittagessen: Vollkornreis mit Brokkoli und Tofu
- Abendessen: Linsensuppe mit Dinkelbrot

### Tag 2:

- Frühstück: Smoothie mit Banane, Spinat und Mandelmilch
- Mittagessen: Quinoasalat mit Kichererbsen und Paprika
- Abendessen: Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße

### Tag 3:

- Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado und Tomate
- Mittagessen: Süßkartoffel mit Linsen-Dip
- Abendessen: Gemüsepfanne mit Hirse

... (weitere Tage auf [nutriminds.app](https://nutriminds.app))