

Tag	Frühstück 🍳	Snack 🍌	Mittag 🍽️	Abendessen 🍴
1	Overnight Oats mit Beeren 🍇🍷	Nüsse & Apfel 🍏	Linsen-Bowl mit Gemüse 🌱	Gebackene Süßkartoffel & Quark 🍷
2	Avocado-Toast & Tomaten 🍅🥑	Proteinriegel 🍪	Quinoa-Salat mit Feta 🧀	Ofengemüse & Hummus 🥕🌶️
3	Skyr mit Banane & Mandeln 🍌🍫	Möhrensticks & Hummus 🥕	Vollkornpasta mit Spinat 🌿	Tofu-Stir-Fry mit Reis 🍚🥬
4	Porridge mit Apfel & Zimt 🍏🍷	Blaubeeren & Walnüsse 🍇	Kichererbsen-Curry 🍛	Gemüseomelette & Salat 🍳🥗
5	Joghurt mit Granola & Kiwi 🍌🥝	Reiswaffeln & Mandelmus 🍪	Ofenkartoffel mit Kräuterquark 🍟	Brokkoli-Cashew-Pfanne 🥬🍪
6	Bananen-Pancakes 🍌🥞	Beeren-Smoothie 🍇	Couscous-Salat mit Falafel 🍌	Gemüsesuppe mit Linsen 🍲
7	Chia-Pudding mit Mango 🍌🥭	Hüttenkäse & Paprika 🥒	Wraps mit Hähnchen & Salat 🌯	Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce 🍝
8	French Toast & Erdbeeren 🍷🍓	Mandeln & Birne 🍏	Reis-Bowl mit Tofu & Brokkoli 🍚🥬	Ratatouille mit Kichererbsen 🍆🍅
9	Müsli mit Apfel & Walnuss 🍏🍫	Joghurt & Honig 🍷🍪	Tomatenrisotto 🍚🍅	Rote-Bete-Salat mit Feta 🥗🧀
10	Haferflocken-Pancakes 🍌🥞	Karottensticks & Guacamole 🥕🥑	Bulgursalat mit Minze 🌱	Quark-Kräuter-Dip & Ofengemüse 🥕🍆
11	Skyr mit Himbeeren & Nüssen 🍇🍫	Nussmix & Orange 🍊	Süßkartoffelcurry 🍛	Linsensalat & Putenstreifen 🥗🍗
12	Omelette mit Spinat & Feta 🍳🥬🧀	Apfelringe & Mandeln 🍏🍫	Pasta Primavera (Gemüsenudeln) 🍝	Grüne-Bohnen-Salat & Ei 🥗🍳
13	Chiapudding mit Erdbeeren 🍇	Magerquark & Banane 🍌	Gemüse-Bowl mit Quinoa 🥗	Pesto-Zoodles mit Pinienkernen 🌿
14	Frucht-Smoothie-Bowl 🍇🥬	Haferkekse & Tee 🍪	Linsenbolognese mit Vollkornnudeln 🍝	Bunte Ofengemüsepfanne 🥕🍆