

Calendar week 43 (2025-10-20 — 2025-10-26)

2025-10-20

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
72 g Banane (ohne Schale, frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

Abendessen

1 Portion Quiche

☐ Snack

60 g Halloumi (Grillkäse)

2025-10-21

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
72 g Banane (ohne Schale, frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

Abendessen

1 Portion Quiche

Snacks

33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)

33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)

2025-10-22

Frühstück

Zwiebel Quiche

Mittagessen

Kantineessen Sheikh Al-Mahshi | Aubergine | Rinderhack| Joghurt | Couscous | Garam Masala Energie: 442 kcal Energie: 1853 kJ Fett gesamt: 20,2 g davon gesättigte Fettsäuren: 6,6 g Kohlenhydrate: 36,7 g davon Zucker: 12,8 g Eiweiß: 27,1 g

Abendessen

30 g Haferflocken, 25 g Sojaflocken 108 g fettarme Milch 150 g Magerquark, 15 g Leinsamen 6 g Leinöl 49 g Banane 74 Himbeeren

Snacks

Thunfisch 140 g Kidneybohnen 130 g Erbsen&Möhren 130 g

2025-10-23

Frühstück

1 Portion Quiche

Mittagessen

1 Stück (18½ g) Korn & Schoko (Joghurt & Waldbeeren) (Aldi)

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff

40 g Gruyere Käse

200 g Champignons (Pilze, frisch)

100 g Tomaten (passiert, Konserve)

8 g Haferflocken

6 g Olivenöl
330 g Aubergine (frisch)
250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)

Abendessen

40 g Gebäck (Snäcky Knabbergebäck, 1 Portion)
40 g Gebäck (Snäcky Knabbergebäck, 1 Portion)
1 Riegel (18½ g) Cerealisto (Choceur, Aldi)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
250 g Skyr Natur

Snacks

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
1 Portion (37½ g) Snackbox Knabbergebäck (Netto Marken Discount)

2025-10-24

Frühstück

250 g Skyr Natur
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)
330 g Aubergine (frisch)
6 g Olivenöl
8 g Haferflocken
100 g Tomaten (passiert, Konserve)
200 g Champignons (Pilze, frisch)
40 g Gruyere Käse (1 Portion)

Abendessen

6 g Olivenöl
100 g Erbsen (in der Dose)
260 g Natur Reis (Uncle Bens, 2 Portionen)
228 g Hühnerbrust (roh)

Snacks

30 g Cashewkerne

2025-10-25

Frühstück

250 g Skyr Natur

72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

56 g Banane (ohne Schale, frisch)

120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

6 g Olivenöl

450 g Hokkaido Kürbis

70 g Quinoa

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Abendessen

150 g Karotten (Möhren, frisch)

125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)

6 g Olivenöl

150 g Pak Choi (1 Portion)

100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)

Snacks

200 g Prinzregententorte (2 Stück) 50 g Doritos

2025-10-26

Frühstück

250 g Skyr Natur

72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

56 g Banane (ohne Schale, frisch)

120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

100 g Prinzregententorte (1 Stück)

100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)

150 g Pak Choi (1 Portion)

6 g Olivenöl
125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)
150 g Karotten (Möhren, frisch)

Abendessen

62,5 g Himbeeren (frisch)
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Snacks

150 g Käsesahnetorte (1 Stück)
100 g Apfelkuchen mit Mandelkruste (1 Stück)