

Calendar week 42 (2025-10-19 — 2025-10-19)

2025-10-19

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

60 g Quinoa
450 g Hokkaido Kürbis
6 g Olivenöl
125 g Kidneybohnen (rote Bohnen, Konserve)
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Abendessen

200 g Champignons (frisch)
100 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten, frisch)
160 g Hühnerbrustfilet, gebraten
6 g Sonnenblumenöl
62,5 g Spinat (Blattspinat, frisch)
15 g Parmesan Käse
70 g Vollkornnudeln, roh
50 g Kochsahne 7 % (Milfina, Aldi)