

## **Calendar week 45 (2025-11-03 — 2025-11-09)**

**2025-11-03**

### **Frühstück**

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
20 g Haferflocken  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
20 g Sojaflocken (dmBio)  
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)  
10 g Leinsamenöl (Leinöl)  
40 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

### **Mittagessen**

6 g Olivenöl  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
900 g Butternusskürbis (frisch)  
60 g Quinoa Tricolore (Rewe Bio)  
6 g Olivenöl

### **Abendessen**

185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)  
180 g Hühnerrei, roh (3 Eier, mittelgroß)  
6 g Sonnenblumenöl  
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

### **Snacks**

40 g Himbeeren (frisch)  
5 g Leinsamenöl (Leinöl)  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
20 g Mandeln

**2025-11-04**

### **Frühstück**

10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
60 g Banane (ohne Schale, frisch)  
60 g Haferflocken  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
10 g Mandeln

### **Mittagessen**

40 ml Kochsahne 7 % (Rama)  
6 g Olivenöl  
6 g Olivenöl  
60 g Dinkelvollkornnudeln (dmBio)  
20 g Parmesan Käse  
150 g Spinat (Blattspinat, frisch)  
200 g Champignons (frisch)  
85 g Zwiebel (1 ganze, mittelgroß)  
160 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)

### **Abendessen**

125 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's, 2 Portionen)  
92,5 g Räuchertofu (Rewe Bio, ½ Packung)  
75 ml Kokosnussmilch, fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)  
10 g Sesamöl  
75 g Kichererbsen, gekocht  
200 g Karotten (frisch)  
250 g Rosenkohl (gefroren)

## **2025-11-05**

### **Frühstück**

10 g Mandeln  
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
60 g Haferflocken  
60 g Banane (ohne Schale, frisch)  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)

### **Mittagessen**

160 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)  
85 g Zwiebel (1 ganze, mittelgroß)  
200 g Champignons (Pilze, frisch)  
150 g Spinat (Blattspinat, frisch)  
20 g Parmesan Käse  
60 g Dinkelvollkornnudeln (dmBio)

6 g Olivenöl  
6 g Olivenöl  
40 ml Kochsahne 7 % (Rama)

### **Abendessen**

250 g Rosenkohl (gefroren)  
200 g Karotten (frisch)  
75 g Kichererbsen (gekocht)  
10 g Sesamöl  
75 ml Kokosnussmilch, fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)  
92,5 g Räuchertofu (Rewe Bio, ½ Packung)  
125 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's, 2 Portionen)

### **Snacks**

30 g Cashewkerne

**2025-11-06**

### **Frühstück**

10 g Mandeln  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
60 g Haferflocken  
60 g Banane (ohne Schale, frisch)  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
10 g Leinsamenöl (Leinöl)

### **Mittagessen**

12 g Olivenöl  
125 g Lachs (gebraten)

### **Abendessen**

10 g Leinsamenöl (Leinöl)  
300 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
400 g Drillinge Kartoffeln (Edeka)

### **Snacks**

37,5 g Snackbox Knabbergeback (Netto Marken-Discount)  
200 g High Protein Quarkcreme Himbeere (Beste Wahl, Rewe)  
200 g High Protein Pudding Schoko (Beste Wahl, Rewe)  
100 g Rothenburgs Schneebälle (aus Rothenburg)

**2025-11-07**

**Frühstück**

40 g Himbeeren (frisch)  
10 g Leinsamenöl (Leinöl)  
10 g Mandeln  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
60 g Haferflocken  
60 g Banane (ohne Schale, frisch)  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)

**Mittagessen**

125 g Lachs (gebraten)  
12 g Olivenöl

**Abendessen**

100 g Linsen (D'aucy)  
185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)  
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)  
42 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's)  
375 g Wok Mix ungewürzt (Rewe, ½ Packung)  
6 g Olivenöl

**Snacks**

250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
16 g Mandeln  
33 g Cashewkerne

**2025-11-08**

**Frühstück**

6 g Leinsamenöl (Leinöl)  
10 g Mandeln  
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
50 g Haferflocken  
50 g Banane (ohne Schale, frisch)  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
40 g Himbeeren, frisch

**Mittagessen**

6 g Sonnenblumenöl  
250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)  
255 g Kidneybohnen (Aldi, 1 Dose)

### **Abendessen**

375 g Wok Mix ungewürzt (Rewe, ½ Packung)  
84 g Naturreis, trocken (Uncle Ben's)  
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)  
185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)  
100 g Linsen (D'aucy)  
6 g Olivenöl

**2025-11-09**

### **Frühstück**

175 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
6 g Leinsamenöl (Leinöl)  
10 g Mandeln  
25 g Haferflocken  
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
40 g Himbeeren (frisch)

### **Mittagessen**

6 g Olivenöl  
40 g Quinoa  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
130 g Kidneybohnen (Rote Bohnen, Konserve)  
670 g Hokkaido-Kürbis  
10 g Olivenöl

### **Abendessen**

6 g Olivenöl  
6 g Olivenöl  
6 g Sonnenblumenöl  
100 g Kabeljau (Dorsch, gegart)  
180 g Hühnerei, roh (3 Eier, mittelgroß)  
125 g Lachs, gebraten