

# **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)