

FOOD PLAN VOLLWERTKOST

09:00 Uhr	Schoko-Bananen Skyr	Frühstückskeks mit Beeren Skyr & Kakao	Frühstück 1 oder 2	Apfel-Zimt Porridge	Schoko Bananen Skyr	Grünkernbrot mit Tomate & Frischkäse & Kakao	Snacken: 2x am Tag <i>Handvoll Mandeln, Cashews, Walnüsse</i> Oder 1 Apfel, 1 Orange oder 1 Birne Oder 150 ml Kakao Oder 1 Frühstückskeks
	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	
13:00 Uhr	Linsensalat (vorbereitet) mit Paprika, Mozzarella & Spinat	Linsensalat (vorbereitet) mit Tofu, Brokkoli & Spinat	Linsen & Kürbis Eintopf als Suppe püriert mit Brot Croutons	Gerösteter Blumenkohl mit Currysoße & Reis	Reste Curry mit Quinoa	Salat Bowl	
	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	
18:00 Uhr	Salatgurke & Spinatsalat mit Proteinfladen & Avocado	Kürbis-Linsen-Eintopf mit Limetten Topping	Süßkartoffelpommes mit Quark und Avocado Salat	Überbackenes Ofengemüse	Chicken Mc Nuggets mit Ketchup und Blumenkohl-pürree	Hähnchen-Parmesan-Auflauf mit Brokkoli	