



## WOCHENPLAN 02

GSUNDPUDELN STATT  
AUFPUDELN

### MONTAG

Apfel-Zimt-Quinoa  
Porridge  
FRÜHSTÜCK

Bulgur Salat  
MITTAG

Quinoabratlinge  
ABEND

### DIENSTAG

Spiegelei mit Rucola  
und Champignons  
FRÜHSTÜCK

Quinoa Salat mit  
Erdnuss Ingwer  
Dressing  
MITTAG

Linsenbolognese  
ABEND

### MITTWOCH

Bananen Hafer  
Pancakes  
FRÜHSTÜCK

Radieschensuppe  
MITTAG

Nudeln mit Sahne  
Brokkoli  
ABEND

### DONNERSTAG

Avocado Brot  
FRÜHSTÜCK

Gefüllte Paprika  
MITTAG

Edniviensalat mit  
Kartoffeln  
ABEND

### FREITAG

Himbeer Smoothie  
Bowl  
FRÜHSTÜCK

Quinoa Pizza  
MITTAG

Kürbiscremesuppe  
ABEND