

Wöchentlicher Essenplan



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Buchweizen + 1 Apfel + 1 TL Zimt	Müsli + Kokosnussmilch + 1 Banane	Grüner Smoothie ✓	Haferflocken + Milch/Wasser + Obst	Haferflocken + Smoothie ✓	Müsli + Kokosnussmilch + 1 Banane	Vegane Pfannkuchen
SNACK	1 Banane + Mandeln	1 Apfel + Mandeln	2 Scheiben Brot + Avocado	1 Banane + Mandeln	1 Apfel + Mandeln	Karotten + Hummus	Obstsalat
MITTAGESSEN	Kartoffeln + grüner Salat	Spaghetti a la Puttanesca	Pommes + Ketchup	Kartoffeln + Hummus + Paprika	Nudelsalat + frisches Gemüse	Brot + Avocado + Leinsamen	Pommes + Sesam + grüner Salat + Falafel
SNACK	Nicecream	Patteln	Banane + Erdnussbutter	Nicecream	Obstsalat	Patteln	Nicecream + dunkle Schokolade
ABENDESSEN	Spaghetti a la Puttanesca	Brot + Avocado + Leinsamen	Kartoffelsalat ✓	Pasta Arrabiata	Erdnussbutter + Marmeladentoast	Spaghetti Aglio e Olio	Quinoa + grüner Salat + restl. Falafel

Einkaufsliste

Kohlenhydrate	Obst	Gemüse	Basics
Buchweizen	Äpfel	Salat	Sesamkörner
Pasta & Spaghetti	Bananen (fresh & frozen)	Paprika	Kichererbsen
Kartoffeln	Erdbeeren (fresh & frozen)	Hummus	Erdnussbutter & Marmelade
Haferflocken	Datteln	Avocado	Leinsamen
Quinoa		Frühlingszwiebeln	Zimt
Toast		Knoblauch & Zwiebeln	Pflanzlich basierte Milch
		Grüne Oliven / Kapern	Dunkle Schokolade (z.B. Lidl)
		Karotten	gestückelte Rosentomaten & Passata
		Schwarze Oliven	