

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
FRÜH - STÜCK 6.00 -8.00	Zuckerfreier Joghurt oder Quark mit einigen Beeren+ Obst Haferflocken Nüsse Etc.	Haferkleie mit Milch + Yoghurt Obst/ Nüsse	Käse / Wurst Trauben / Tomten Knäckebrot 2x	2 EL Körniger Käse, 2 klein geschnittene Tomaten und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dazu ein Vollkornbrot/ Brötchen	Haferkleie mit Milch + Yoghurt Obst/ Nüsse	Zuckerfreier Joghurt oder Quark mit einigen Beeren+ Obst Haferflocken Nüsse Etc.	Omlette mit zwei Eiern Gemüse Zucchini/Tomate etc. Dazu ein Brötchen Mit körnigem Frischkäse	
SNACKS 9.00 – 11.00	Nüsse/ Obst	Zuckerfreie Riegel	Reiswaffeln	Apfel	Kiwi	Knäckebrot	Zuckerfreie Riegel	
MITTAG - ESSEN 12.00 – 14.00	Kräuterquark + geschnittenes Gemüse	Thunfischsalat	Geramont (light) + Gurke / Paprika/ Tomate	Kalter Fisch + 1 Scheiben Vollkornbrot	Gemüsesuppe	Hüttenkäse Mit Gemüsesticks -Gurke -Tomate -Paprika	Indisches Hähnchen-Curry 200 g Hähnchen	Zwischen dem Mittagessen und dem Abendessen Noch mal eine Obsteinheit!
ABEND - ESSEN 17.00 – 19.00	Lachsfilet mit gebratenem Gemüse Gurkensalat	Buchweizen + Gemüse	OfenPaprika mit Schafskäsefüllung Ackersalat+ Karotten	Chili con Carne mit Salat 200g Hackfleisch	Tomate Mozzarellasalat Antipasti deiner Wahl	Italienisches Pfannengemüse 3 Zehe/n <u>Knoblauch</u> 1 große <u>Zwiebel(n)</u> 2 <u>Zucchini</u> Aubergine(n) 1 Paprikaschote(n), rot oder gelb 3 große <u>Tomate(n)</u> 4 EL Olivenöl einige Stiele Basilikum, Salz und Pfeffer, Oregano getrocknet	Putengeschnetzeltes+ Zuchinigemüse 200g Putensteak 150g Zucchini 25g Creme Fraiche 1/2 Zwiebel Salz / Pfeffer etwas Öl Kräuter nach Geschmack	Das Essen deiner Wahl !!!!
SNACKS Ab 20.00	Reiswaffeln	Nüsse	Avocado	Obstsalat				