

Wochenmenüplan

Der Familien-Wochenmenüplan besteht aus den Lieblingsgerichten der Testerinnen der Mamalicious Community. Darunter viele Kinder-Hits, die schlank interpretiert sind. Sie sind begeistert von den Gerichten, die gross wie klein schmecken. Wir wünschen allen einen genussvollen, leichten Familientisch.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Birnen-Dattel-Müesli
331 kcal



Schlanke Spinatwähe mit Hüttenkäse
560 kcal



Brätchügeli mit Tomatenrahmsauce
474 kcal

Tag 2



Hüttenkäse mit Kiwi und Nüssen
334 kcal



Maispizza mit Avocado und Erbsli
548 kcal



Kartoffelstampf mit Pulet und Currysauce
541 kcal

Tag 3



Blueberry Smoothie Bowl
302 kcal

Alternative für die Kinder: Mit Tomaten und Schinken



Schinkentoast mit Avocado und Erbsli
515 kcal



Ofen-Raclette
540 kcal

Tag 4



Schokoladenquark mit Banane
446 kcal



Gemüse-Cipollata-Blech
451 kcal



Spinat-Knöpfligratin
551 kcal

Tag 5



Mango-Himbeer-Quark
221 kcal



Leichte Spaghetti alla carbonara
541 kcal



Wirzgratin mit Knusterhaube
556 kcal

Tag 6



Cornflakes-Müesli
224 kcal

Für die Kinder mit Milch



Panierte Pouletbrüstli mit Ofen-Rüebli
548 kcal



Kichererbsen-Curry mit Paneer
551 kcal

Tag 7



Rührei mit Speck
281 kcal



Tomatenrisotto mit Feta
540 kcal

Reibkäse anstelle von Feta



Fleischkugel «surprise» mit Polenta
446 kcal