

Wochenmenüplan

Behalte deinen Essrhythmus bei – auch im Homeoffice. Dieser Plan wurde extra so zusammengestellt, dass du nicht für jedes Gericht neue Zutaten benötigst. Somit kannst du dir deinen Einkauf für die Woche gut im Voraus planen.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Beeren-Smoothie
216 kcal



Pasta-Broccoli-Salat
506 kcal



Kichererbsen-Täschli mit Gurkensalat
552 kcal

Tag 2



Birchermüesli
280 kcal



Leichte Minestrone
510 kcal



Steaks mit Bohnengemüse
540 kcal

Tag 3



Milchkaffee mit Knäckebrot
329 kcal



Omelette mit Erbsli und Käse
511 kcal



Gemüse-Curry mit Poulet
372 kcal

Tag 4



Beeren-Smoothie
216 kcal



Rüebli-Chicorée-Salat
530 kcal



Lammkoteletts mit Ofengemüse
449 kcal

Tag 5



Beerenquark mit Zimt
339 kcal



Rüebli-Fenchel Suppe
334 kcal



Rindsplätzli mit Fenchel
532 kcal

Tag 6



Rührei mit Speck
281 kcal



Lachs-Wraps
506 kcal



One-Pot-Pasta mit Mozzarella
555 kcal

Tag 7



Pastrami-Brote
441 kcal



Erbsli-Zucchini-Risotto
522 kcal



Panierte Pouletbrüstli mit Ofen-Rüebli
551 kcal

Es handelt sich um einen Vorschlag von unseren Ernährungs-Coaches. Der Wochenmenüplan dient als Inspiration und kann beliebig angepasst werden. Du entscheidest: Rezepte austauschen, eine Mahlzeit auslassen und dafür eine Portion mehr essen - ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass du dein Kaloriensaldo im Auge behältst.