

Homeoffice

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-Tätschli mit Gurkensalat

552 kcal

Tag 2



Bircher Müesli

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