



Zur App

Herbstgerichte

Wochenmenüplan

Wenn die ersten Blätter von den Bäumen fallen und die Tage kürzer werden, steht der Herbst wieder vor der Tür. Lass dich mit diesem Menüplan von den gesunden und bunten Gerichten inspirieren, die der Herbst zu bieten hat!

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Apfel-Trauben-Muesli
441 kcal



Fenchel-Couscous
538 kcal



Gemüseblech mit Grillkäse
475 kcal

Tag 2



Rührei mit Tomatensalsa
304 kcal



Herbstsalat mit Hüttenkäse
472 kcal



Pilz-Lauch-Frittata
549 kcal

Tag 3



Cornflakes-Muesli
224 kcal



Steinpilz-Risotto
517 kcal



Fisch-Kürbis-Tortillas
509 kcal 

Tag 4



Milchkaffee mit Knäckebrot
329 kcal



Kürbissuppe mit Pilzen und Speck
552 kcal 



Öpfelchüechli mit Vanille-Dip
551 kcal

Tag 5



Birnen-Dattel-Muesli
331 kcal



Süßkartoffel-Wok mit Pilzen und Feta
546 kcal



Warmer Wintersalat
526 kcal

Tag 6



Birchermuesli-Bowl
532 kcal



Ofenrosenkohl mit Tommes
544 kcal



Apfel-Poulet-Topf
440 kcal 

Tag 7



Apfelmuesli mit Käse
321 kcal



Rotkabissalat mit geräuchertem Tofu
521 kcal



Rüebli mit Frischkäse und Feigen
558 kcal

 = Fleisch  = Fisch