

Mitnehmergerichte

Wochenmenüplan

Bist du viel ausser Haus oder hast nur wenig Zeit zum Kochen? Möchtest du auch unterwegs nicht auf gesunde Gerichte verzichten? Alle Mahlzeiten in diesem Wochenplan kannst du vorkochen, einpacken und unterwegs geniessen – denn sie schmecken kalt genauso lecker wie warm!

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Apfelquark
mit Kernen-
Mix
282 kcal



Maissalat mit
Nektarinen
368 kcal



Aprikosen-
Taboulé mit
Rindshuft
550 kcal 

Tag 2



Tomaten-
Eier-Muffins
235 kcal



Green-Power-
Teller mit feinem
Forellenfilet
290 kcal 



Pasta-Broccoli-
Salat
506 kcal

Tag 3



Porridge
mit
Aprikosen
436 kcal



Mediterraner
Tomatensalat
324 kcal




Glutenfreie
Kohlrabi-
Wraps
533 kcal

Tag 4



Hüttenkäse mit
Kiwi und
Nüssen
334 kcal



Selleriesalat mit
geräucherter
Forelle
306 kcal 



Rüebli-Lauch-
Wähe
529 kcal

Tag 5



Spinat-
Bananen-
Smoothie
218 kcal



Teigwaren-
Peperoni-Salat
542 kcal



Linsensalat
mit Eiern auf
Lattich
499 kcal

Tag 6



Milchreis mit
Beeren
218 kcal



Omeletten-
Sandwiches
326 kcal



Glutenfreier
Gemüsesalat
to go
469 kcal

Tag 7






Lachs-
Brötchen
445 kcal 



Caprese-Tarte
512 kcal



Spinat-Gurken-
Salat mit Kokos-
Poulet
469 kcal 

 = Fleisch  = Fisch

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.