

Mitnehmgerichte

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