

Ausgewogen

Wochenmenüplan

Lass dich inspirieren aus dieser Wochenküche mit ausgewogenen Gerichten. Sie sind clever zusammengestellt, damit sie alle wichtigen Nährstoffe enthalten: viel Eiweiss, gute Fette, nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Gemüse oder Vollkorn. Du wirst dabei pappsatt und der Heisshunger bleibt fern.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



Aprikosen-
müesli
374 kcal



Peperonisalat
mit Rüebliquark
455 kcal



Frühlings-
Mah-Mee
440 kcal

Tag 2



3-Minuten-Ei
mit Schinken
213 kcal



Edamame-Pasta
mit Tomaten
465 kcal



Chili con
Carne mit
Quinoa
546 kcal

Tag 3



Beerenquark
mit Zimt
339 kcal



Rüebli-Brot-
Auflauf
448 kcal



Auberginen
mit Couscous
483 kcal

Tag 4



Hüttenkäse
mit Kiwi und
Nüssen
224 kcal



Spargelsalat
mit Schinken
478 kcal



Mediterrane
One Pot Pasta
470 kcal

Tag 5



Gemüsebrote
mit Brie
359 kcal



Gemüse-
Frittata mit
Oliven
451 kcal



Paneer mit
Rahmspinat
491 kcal

Tag 6



Blueberry
Smoothie Bowl
302 kcal



Reissalat mit
Mostbröckli
469 kcal



Délicorn-
Bastilla
472 kcal

Tag 7



Pastrami-Brote
441 kcal



Couscous-Salat
mit Bärlauch-
Vinaigrette
418 kcal



Gebratene
Saiblingfilets
auf Erbsenrisotto
512 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.