

# Sommergerichte

## Wochenmenüplan

Der echte Sommer findet draussen statt: Aromatisch, leicht, erfrischend, inspirierend und bunt. Hier die tollsten Grill- und Salatideen für heisse Tage. Viel Spass beim sommerlichen Geniessen!

### Frühstück

### Mittagessen

### Abendessen

**Tag 1**

Gemüsebrote  
mit Brie  
359 kcal



Gebackene  
Auberginen  
404 kcal



Peperoni-  
Grillschnecken  
457 kcal

**Tag 2**

Beeren  
Smoothie  
206 kcal



Mediterrane  
One pot Pasta  
470 kcal



Chavroux-  
Gemüse-  
Carpaccio  
525 kcal

**Tag 3**

Dill-Rührei mit  
Zucchini  
292 kcal



Glutenfreier  
Buchweizensalat  
462 kcal



Schweinsspiessli  
auf Maisbett  
449 kcal

**Tag 4**

Milchreis mit  
Beeren  
326 kcal



Pouletsalat im  
Körbchen  
441 kcal



Erbsli-Zucchini-  
Risotto  
522 kcal

**Tag 5**

Protein-  
Sandwich  
369 kcal



Glutenfreie  
Linsen-Fusili mit  
Tomaten  
340 kcal



Halloumi-Spiess  
439 kcal

**Tag 6**

Mango-  
Himbeer-Quark  
211 kcal



Kalte  
ErbsliGurken-  
Suppe  
549 kcal



Forelle auf  
Ofengemüse  
423 kcal

**Tag 7**

Rührei mit  
Speck  
281 kcal



Tomaten-  
Couscous-Salat  
526 kcal



Ailerons mit  
Melonensauce  
321 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.