

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
Erbsli-Gurken-
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.