

2.

Essens-Plan - Ideen für die Woche!



Wochentag	Fleisch-/Fischgericht	Zutaten	Vegetarisches Gericht	Zutaten	Nudelgericht	Zutaten	Snack/Dessert	Zutaten
Montag	Teriyaki-Hühnchen mit Gemüse	- Hähnchenbrustfilet	Quinoa-Spinat-Pilz-Pfanne	- Quinoa	Penne mit Brokkoli und Sahne	- Penne	Wassermelonen-Sticks	- Wassermelonen-Stücke
		- Teriyaki-Sauce		- Spinat, Pilze, Frühlingszwiebeln		- Brokkoli -Sahne		- Holzstiele
		- Gemüse (Paprika, Zucchini, Brokkoli)		Optional: Feta, Petersilie, Nüsse		Optional: Parmesan, Madelsplitter		Optional: anderes Obst
		Optional: Reis						
Dienstag	Zitronen-Dill-Lachs	- Lachsfilet	Spinat-Ricotta-Lasagne	- Lasagneplatten	Cremige Avocado-Pasta	- Nudeln (z.B. Fettuccine)	Beeren-Smoothie	- Himbeeren, Blaubeeren, Banane
		- Zitronensaft, Dill, Salz, Pfeffer		- Spinat, Ricotta, Tomatensauce		- Avocado, Knoblauch, Basilikum		-Joghurt
		Optional: Reis/Salat		- Mozzarella oder Reibekäse		Optional: Schuss Sahne		-Honig
Mittwoch	Hackfleisch-Taco-Salat	- Hackfleisch -Taco-Gewürzmischung	Linsen-Kichererbsen-Curry	- Rote Linsen, Kichererbsen	Spaghetti Aglio e Olio	- Spaghetti	Gefrorene Bananen-Schokoladenbisse	- Gefrorene Bananenstücke
		- Salat, Tomaten, Avocado, Käse, Mais		- Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Ingwer, Currypaste od. Pulver		- Knoblauch, Olivenöl, Peperoncino		-geschmolzene Schokolade
		Optional: Tacos/Tortillas		Optional: Brühe, Sahne, Kokosmilch				
Donnerstag	Balsamico-Hähnchen mit Tomaten und Spinat	- Hähnchenbrustfilet - Balsamico-Glasur	Zucchini-Nudeln mit Pesto	- Zucchini (als Pasta reiben)	Brokkoli-Pilz-Pasta	- Nudeln (z.B. Farfalle)	Griechischer Joghurt mit Honig	- Griechischer Joghurt
		- Tomaten, Spinat		- Pesto (Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch)		- Brokkoli, Pilze, Knoblauch		-Honig
		Optional: Reis / Vollkornbaguette		- Parmesan		Optional:Schuss Sahne, Parmesan		Optional: Mandelsplitter
Freitag	Teriyaki-Lachs mit gebratenem Reis	- Lachsfilet	Vegetarische Gemüse-Tortilla-Rolle	- Tortillas	Pasta mit Kürbis-Sahnesauce	- Nudeln (z.B. Tagliatelle)	Eis mit heißen Beeren	-Eiscreme
		- Teriyaki-Sauce		- Zucchini, Paprika, Mais, schwarze Bohnen, Zwiebeln		- Kürbis -Sahne		Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
		- Reis		- Avocado, Salat, Tomaten		Optional: Walnüsse, Parmesan		-Zucker, Wasser
		Optional: Gurkensalat		Optional: Käse, Cremefraiche				