

4.

Essens-Plan - Ideen für die Woche!



Wochentag	Fleisch-/Fischgericht	Zutaten	Vegetarisches Gericht	Zutaten	Nudelgericht	Zutaten	Snack/Dessert	Zutaten
Montag	Zitronen-Hähnchen mit Rosmarin	- Hähnchenbrustfilet	Ofen-Auberginen-Caprese	- Auberginen	Spaghetti mit Tomatensauce	- Nudeln (z.B. Spaghetti)	Apfelringe mit Erdnussbutter	- Äpfel
		- Zitrone, Rosmarin, Knoblauch		- Tomatensauce		Tomatensauce		-Erdnussbutter
		Optional: Reis/Salat		-Mozarella		Optional: Käse		Optional: Zimt
Dienstag	Zitronen-Dill-Lachs	- Lachsfilet	Quinoa-Avocado	- Quinoa	Pasta Primavera	- Nudeln (z.B. Penne)	Griechischer Joghurt mit Beeren	- Griechischer Joghurt
		- Zitronensaft, Dill, Salz, Pfeffer		- Avocado, Kirschtomaten, Koriander		- Gemüse (Brokkoli, Karotten, Zucchini, Paprika & mehr)		-Beerenmix
Mittwoch	Hackbällchen mit Ratatouille	- Hackfleisch - Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel	Spinat-Kichererbsen-Curry	-Kichererbsen	Nudeln mit Champignon-Rahmsauce	- Nudeln (z.B. Tagliatelle)	Mango-Avocado-Smoothie	- Mango, Avocado, Joghurt
		Auberginen, Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Paprikaschoten, Knoblauch, Öl		-Spinat, Tomaten, Zwiebeln, - Currypulver, Zitronensaft		-Chamingnons, (Zwiebeln), Sahne, Schuss, Zitronensaft		Optional: Limettensaft
		Optional: Joghurdip		Optional: Kokosmilch		Optional: Reis / Gurkensalat		
Donnerstag	Garnelen-Taco mit Avocado-Salsa	- Garnelen	Gebratener Halloumi mit Gemüse	- Halloumi	Pasta mit Zucchini-Walnuss-Pesto	- Nudeln (z.B. Spaghetti)	Karottensticks mit Avocado-Dip	- Karotten
		- Gemüse (Tomaten, Paprika, Mais)		- Paprika, Zucchini & mehr		- Zucchini		-Avocado, Zitronensaft, Joghurt
		- Bohnen (schwarze Bohnen oder Kidneybohnen)		Optional: mit Couscous		-Walnüsse, Öl, Parmesan (optional: Pesto)		Optional: Gurken
		- Avocado			Optional: Sahne			
Freitag	Ofen-Gebratenes Lachsfilet	- Lachsfilet	Gemüse-Nudelsuppe	- Gemüsebrühe	Quinoa-Gemüse-Pfanne	- Quinoa	Eis-bis-Du-platzt-Tag!	versch. Eiscremesorten
		- Zitrone, Olivenöl, Dill		- Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Zucchini)		-Gemüsemix		Optional mit versch. Toppings
		Optional: Reis, Salat, Baguette		Nudeln z.B. Suppennudeln		Optional: Joghurt		