

menü-idee

#HELLO
BESSERESSER

morgens

mittages

abends

tag 1

Obst, Joghurt
und
Haferflockencrunch

Salat mit Dressing
und Brot

Spargel-Pommes mit
Dip und Kartoffeln

tag 2

Brot mit selfmade
Schoko
+ Stück Obst

Mexikanischer Wrap

Gefüllte Aubergine

tag 3

Bananenmuffins
und Beeren

Brot mit Frischkäse,
Avocado und
Rohkost

Linsenfalafel mit
Quark

tag 4

Obstsalat

Schnelle Quinoa
Bowl

Gemüsecurry mit
Reis

tag 5

Brot mit
Linsenaufstrich und
Rohkost

Sandwich
Banh Mi

Mac n cheese

tag 6

Rhabarber Kompott
mit Crunch

Gemüsewaffeln

One pot Couscous

tag 7

Brot mit Mandelmus
+ 1 Stück Obst

Gemüse Omelette

Spaghetti
Bolognese verdura