

WOCHENPLAN

#HELLO
BESSERESSER
CHALLENGE

Morgens

Mittags

Abends

Tag 1

Obstsalat

Gemüse Omelette

Spargel-Pommes
mit Dip und
Kartoffeln

Tag 2

Brot mit
Blitz-Schoko
+ Obst

Italienischer Wrap

Kokos- Ramen

Tag 3

Bananenmuffins
und Beeren

Fenchel-Orangen-
Salat und Brot

Ofenfritten mit
Guacamole und
und Pak Choi

Tag 4

Obst mit Granola

Schnelle Quinoa
Bowl

One pot Couscous

Tag 5

Brot mit
Linsenaufstrich
und Rohkost

Gaspacho
+ Feta und Brot

Sommerrollen mit
Erdnuss-Limetten
Dip

Tag 6

Overnight Oats

Brot mit
Kräuterfrischkäse,
und Zuchinialat

Ofengemüse mit
Reis

Tag 7

Brot mit rote Bete
Hummus
+ 1 Stück Obst

Gemüsewaffeln

Spaghetti
Bolognese verdura