

Naturally Good

WOCHE 01

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

1. TAG	Warmes Gewürz-Porridge mit Orangen und Birnen	Vollkornpasta mit Tomaten und frischem Spinat	Vollkornreiswaffel mit Mandelmus und Banane	Thai-Gemüse-Nudeltopf mit Sesam
2. TAG	Chia-Pudding mit warmen Cranberries	Thai-Gemüse-Nudeltopf mit Sesam	1 Birne und 1 Handvoll Mandelkerne	Kichererbsen-Curry
3. TAG	Buchweizen-Porridge mit Apfel und Beeren	Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis	Granatapfel-Ananas-Smoothie	Buchweizen Crepes mit Avocado-Tomaten-Füllung
4. TAG	Süße Dinkel-Buchweizen Crepes mit Fruchtfüllung	Gebatener Quinoa-Reis mit Gemüse	Hummus mit Karotten- und Selleriesticks	Linsen-Kokos-Curry mit Spinat
5. TAG	Quinoa Joghurt-Parfait mit Himbeeren	Linsen-Kokos-Curry mit Spinat	Mandeljoghurt mit Beeren und Cranberry-Granola	Superfood-Eintopf
6. TAG	Acai-Smoothie-Bowl mit Cranberry-Granola	Hirse-Schicht-Salat	1 Apfel und 3 getrocknete Aprikosen	Gelbes Süßkartoffel Curry mit Quinoa
7. TAG	Süßer Hirsebrei mit Obst und Walnüssen	Gelbes Süßkartoffeln Curry Reisnudeln	Mandeljoghurt mit Beeren und Cranberry-Granola	Spinat-Falafel mit Minz-Joghurt-Dip

TIPP!

Chia-Pudding für den nächsten Morgen vorbereiten! Beeren doppelt einkochen.

Beeren gleich doppelt einkochen und am nächsten Tag fürs Porridge verwenden.

Cranberry-Marmelade für den nächsten Morgen vorbereiten!

Quinoa in größerer Portion kochen und für den nächsten Morgen und Mittagessen an Tag beiseite stellen!

Hirse über Nacht einweichen. Hummus für Tag 7 vorbereiten!