

Naturally Good

WOCHE 02

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

1. TAG	Protein Smoothie mit Beeren	Zucchini Spaghetti mit Linsen-Bolognese	Ananas-Kurkuma-Smoothie	Kokos-Gemüse-Curry
2. TAG	Blaubeer-Chia-Amaranth-Pudding mit Joghurt	Kokos-Gemüse-Curry mit Vollkornreis	Frozen-Beeren-Joghurt	Warmer Linsensalat mit Ofen-Gemüse
3. TAG	Vollkornreis-Porridge mit Marmelade und Beeren	Gefüllte Ofen Süßkartoffel mit Linsen-Bolognese	Himbeer-Birnen-Smoothie	Quinoa-Minz-Salat mit Joghurt-Dip
4. TAG	Acai-Kirsch-Schokoladen Bowl	Mediterrane Peperonata mit Quinoa	Kiwi-Matcha-Limetten Smoothie	Zuckerschoten-Avocado-Salat
5. TAG	Kiwi-Kokos Müsli	Nudelsalat mit Erbsen und Spinat-Pesto	Joghurt mit Beeren	Asia Sommerrollen mit Erdnuss- und Kiwi-Curry-Dip
6. TAG	Protein Smoothie mit Beeren	Pad Thai mit grünem Spargel und Mangold	Frozen Beeren Joghurt	Minestrone mit Tofu
7. TAG	Protein Pancakes mit Erdbeer-Marmelade	Warmer Quinoa-Salat Asiatisch mit Erdnuss-Dip	Kiwi-Matcha-Limetten Smoothie	Zuckerschoten-Erdnuss-Salat

TIPP!

Chia-Pudding für den nächsten Morgen vorbereiten!

doppelte Menge Vollkornreis kochen und fürs Frühstück verwenden. Erdbeer-Marmelade für den nächsten Morgen vorbereiten!

Quinoa in doppelter Portion kochen und für Mittagessen an Tag 4 beiseite stellen!

Erdnuss-Dip in doppelter Portion zubereiten.