

# GESUND ESSEN. GESUND LEBEN. GESUND SEIN.

## MEIN GESUNDER WOCHENPLANER

	Frühstück	Mittag	Abendessen
Mo	Heavenly Overnight Oats	Ofengemüse mit Quinoa und Dattel-Dijon-Dressing	Sesam-Süßkartoffel-Salat mit Dattel-Dijon Dressing
Di	Kurkuma Porridge mit frischen Beeren und Banane	Ofengemüse mit Quinoa und Dattel-Dijon-Dressing	Marokkanische Bowl mit Hirse, Ofengemüse und Dattel-Dijon-Dressing
Mi	Gesundes Bircher Müsli	Hirse-Taboulé und Avocado-Stulle mit Hummus	Gesundes Pad Thai
Do	Beeriger Chia-Pudding	Salat mit allen Leftovers und Vollkornbrot	Summer Roll Bowl mit übrig gebliebenen Reismudeln und Erdnuss-Limetten Dressing
Fr	Schnelles Vanille-Porridge mit gefrorenen Beeren	Summer Roll Bowl mit übrig gebliebenen Reismudeln und Erdnuss-Limetten Dressing	Ofen-Süßkartoffel mit Cashew-Schnittlauch-Chutney
Sa	Blaubeer-Hirse-Pfannkuchen	Avocado-Stulle mit Cashew-Schnittlauch-Chutney	Spargel mit Avocado-Hollandaise und Kartoffeln
So	Mango-Chia-Pudding	Nudelsalat mit selbst gemachter Kräuterpesto	Erdbeer-Spargelsalat mit Mango-Dressing und restlichen Kartoffeln

### EINKAUFLISTE

#### Wochenmarkt

- Paprika
- Frische Kräuter
- Tomaten
- Gurken
- Zucchini
- Karotten
- Saisonales Obst (Beeren)
- Vollkornbrot
- Kartoffeln

#### Supermarkt

- Bananen
- Avocados
- Süßkartoffeln
- Quinoa
- Hirse
- Datteln
- Kichererbsen
- Reismudeln
- Erdnussmus
- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Pflanzliche Milch
- Gefrorene Beeren
- Dijon-Senf
- Limetten
- Cashewkerne
- Chiasamen
- Mango