

Wochenessensplan ohne helles Mehl und ohne raffinierten Zucker ☺

Mahlzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück ca. 7.00Uhr	Vollkornroggenbrot Pflanzenmargarine Trauben Tee	Frischkornmüsli mit Joghurt, Birne, Samen, Leinöl, Zitronensaft Tee	Vollkorndinkelbrot Butter, Pflaume Kaffee	Vollkornweizenbrot Butter, Heidelbeeren Kaffee	Frischkornmüsli mit Joghurt, Apfel, Samen, Leinöl, Zitronensaft Tee	Dinkelvollkornbrezel Butter, Obstmus Kaffee	Vollkorndinkelweckle Butter, Obstsalat Ei Kaffee
Ess-Pause	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)
Mittagessen ca. 12.30Uhr	Kartoffelpfanne mit Brokkoli + Mandeln + Rosinen	Vollkornnudeln mit Tomatensauce + Grüner Salat Essig, Öl, Salz + Pfeffer	Kartoffelsuppe mit Dinkelvollkornweckle	Natureispfanne mit Zwiebel, Erbsen, Paprika, Karotte	Kabeljau gebraten + Kartoffelsalat	Vollkorndinkelweckle Butter, Käse, Gurke, Tomate	Putengeschnetzeltes mit Zwiebel, Erbsen, Vollkornmehl Milch, etwas Sahne Karottensalat
Ess-Pause	großes Glas Wasser mit Zitrone (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Gurke (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Himbeeren (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Melisse (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Grapefruit (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Pfefferminze (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Ingwer (½ Liter)
Abendessen ca. 18.30Uhr	Hirschesalat mit Fenchel, Apfel	Vollkornroggenbrot Butter, geräucherter Lachs Gurke	Vollkornroggenbrot Butter, Camembert Karotte	Buchweizensalat mit Tomate + Schafskäse	Vollkorndinkelbrot Butter, Schinken Karotte	Pizza aus Vollkornhefeteig belegt mit Paprika, Zucchini, Pilzen, Käse	Nudelsalat mit Erbsen, Paprika, Käse
Ess-Pause	Tasse Pfefferminztee	Tasse Melissentee	Tasse Kräutertee	Tasse Salbeitee	Tasse Ingwertee	Tasse Zitronengraste	Tasse Kräutertee

Grundlagen: Frühstück: Brot, Brötchen o. Flocken aus verschiedenem Vollkorngetreide, ... Obst o. Gemüse – Mittagessen: Kartoffeln (2x/w); Vollkornnudeln; Hülsenfrüchte; (Suppe +) Vollkornweckle; Pfannkuchen, Beilage, Eintopf o. Auflauf aus verschiedenem Vollkorngetreide; Hefeteig salzig, ... Obst o. Gemüse – Nachtisch: Smoothy, Nüsse, Trockenfrüchte, Obst, Joghurt, ... – Abendessen: Brot, Brötchen oder Salat aus verschiedenem Vollkorngetreide, ... Gemüse o. Obst
Vollkorngetreide: Weizen, Dinkel, Roggen, Emmer, Kamut, Gerste, Hafer, Hirse, Naturreis, Buchweizen, Amaranth, Quinoa **zu jeder Mahlzeit** Gemüse (3x) oder Obst (2x)
ansonsten auf folgendes achten: max. 1-2x/w Fleisch – max. 1-2x/w Wurst – 2-3 Eier/w – 1x/w Fisch – 3x/d Milchprodukte – Nüsse und Samen 2 Handvoll/d
zu meiden bzw. zu reduzieren sind: Alkohol, Zucker, helles Mehl, gehärtete Fette und Fertigprodukte