

# Ernährungsplan

Aus unserer Rezeptesammlung ist hier ein möglicher Fahrplan zusammengestellt, wie du in den nächsten 4 Wochen mit gesundem Essen abwechslungsreich deine Ernährung gestalten kannst.

Tag & Arbeit	Frühstück		mittags/abends einfach/Imbiss		mittags/abends warme Mahlzeit	
Mo (Arbeit)	schnellesJoghurt-Müsli	1/I	Salat Nizza	52/VII	Zucchiniudeln Bolognese	21/III
Di (Arbeit)	schnellesJoghurt-Müsli belegte Brote mit Beilagen	1/I	Tomaten Mozarella	4/I	Rüben-Linsencurry Weißfisch	29/IV
Mi (Arbeit)	Beilagen	17/III	Mediterraner rote Beete Salat	50/VII	Schweinesteak Selleriepüree	7/I
Do (Arbeit)	schnellesJoghurt-Müsli Gurke mit Thunfischcreme	1/I	Kürbissuppe	18/III	Weißkohlaufauf	15/II
Fr (Home office)	Thunfischcreme	49/I	Spinatsalat Schafskäse	34/V	Lachs in Senfsoße	22/III
Sa frei	englisches Frühstück	33/V	Salat Nordish Delight	26/IV	Rosmarin Schweinenackeneintopf HähnchenschnitzelTomatenKäse überbacken	39/V
So Ausflug	Tomaten-Käse Rührei	25/IV	griechischer Salat	59/VIII		46/VI
Mo (Arbeit)	belegte Brote mit Beilagen	17/III	rote Linsensuppe	3/I	Lauch Semmelbrösel Ziegenkase	13/II
Di (Arbeit)	Müsli auf Quarkbasis belegte Brote mit Beilagen	41/VI	Gemüsefrittata	51/VII	Blattspinat Champignons Fisch	45/VI
Mi (Arbeit)	Beilagen	17/III	AuberginenLinsen Salat	42/VI	Zucchiniudeln mit Käsesauce	37/5
Do (Arbeit)	Müsli auf Quarkbasis	41/VI	Camembert NusskrusteFeldsalat Erbsencreme mit geräuch.Forelle	19/III	Hähnchencurry mit Kürbis	34/VII
Frei (zu Hause)	Minze-Melonenmus Radieschencreme	9/II	geräuch.Forelle	10/II	Gemüseauflauf Lajos	28/IV
Sa frei	Tomaten	57/VIII	chines. Linsensuppe	35/V	Blumenkohl Pizza	20/III
So Ausflug	englisches Frühstück	33/V	Blattsalat Mozarella	2/I	ital. Ofengemüse Hackfleischfladen	47/VI
Mo (Arbeit)	schnellesJoghurt-Müsli belegte Brote mit Beilagen	1/I	Kürbissuppe	18/III	Brokkoli mit Asiadresseing Zucchini pasta mit Minzpesto und Ziegenkäse	11/II
Di (Arbeit)	Beilagen	17/III	Tomaten Mozarella	4/I		44/VI
Mi (Arbeit)	schnellesJoghurt-Müsli belegte Brote mit Beilagen	1/I	Blattsalat Mozarella	2/I	Linseneintopf traditionell	31/IV
Do (Arbeit)	Beilagen	17/III	Mediterraner rote Beete Salat	50/VII	Hackbällchen mit Gemüse vom Blech	55/VII
Frei (zu Hause)	Tomaten-Käse Rührei Gurke mit Thunfischcreme	25/IV	Spinatsalat Schafskäse Erbsencreme mit geräuch.Forelle	34/V	Kabeljau Möhren in Weißwein	6/I
Sa frei	Thunfischcreme	49/I	geräuch.Forelle	10/II	Paprikahälften mit Hackfleisch Hähnchenbrust im Speckmantel mit Gemüse	61/VIII
So Ausflug	englisches Frühstück	33/V	Salat Nordish Delight	26/IV		62/VIII
Mo (Arbeit)	belegte Brote mit Beilagen	17/III	rote Linsensuppe	3/I	Zucchini pasta mit Thunfischsauce	5/I
Di (Arbeit)	Müsli auf Quarkbasis belegte Brote mit Beilagen	41/VI	Salat Nizza	52/VII	Bohnen at its best	12/II
Mi (Arbeit)	Beilagen	17/III	Gemüsefrittata	51/VII	Linsen-Curry Gericht	14/II
Do (Arbeit)	Müsli auf Quarkbasis	41/VI	chines. Linsensuppe	35/V	Zucchini pasta mit Garnelen	53/VII
Frei (zu Hause)	Minze-Melonenmus Radieschencreme	9/II	griechischer Salat	59/VIII	geback. Kabeljau Kokoskruste	60/VIII
Sa frei	Tomaten	57/VIII	AuberginenLinsen Salat	42/VI	Hähnchenbeine auf Gemüse	23/III
So Ausflug	Tomaten-Käse Rührei	25/IV	Camembert NusskrusteFeldsalat	19/III	Luxuspichelsteiner mit Filet	63/VIII

Die Zahlen nach einem Rezept bedeuten die Position bei fortlaufender Nummerierung sämtlicher Rezepte in der in den Kurseinheiten gedruckten Reihenfolge und die römische Zahl nach dem Schrägstrich gibt die Kurseinheit an.