


Dein Wochenplan für Projekt: Wasserwoche



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Süße Waldbeeren-Smoothie-Bowl mit frischer Avocado	Spinat-Mango-Avocado-Smoothie	Buchweizenschale mit Früchten	Quarkpfannkuchen mit Obst	Fluffiges Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot	Leichte Mini-Pancakes	Herzhaftes Ei im Korb mit würzigem Speck
Mittagessen	Bunt gefüllte Wraps mit Hummus und Avocado	Fruchtiger Salat mit Orangen, Ziegenkäse und Nüssen	Lunchbox 2.0: Gerösteter Blumenkohlsalat	Süßkartoffelsalat mit Granatapfel und Rucola	Leckere, gesunde Lunchbox	Quinoa-Risotto mit weißen Champignons, Spinat und Cashews	Mediterrane Spargel Päckchen mit Schafskäse
Abendessen	Leckerer Lachsfilet mit buntem Ofengemüse und Mandeln	Orientalischer Veggie-Strudel	Poke Bowl mit Shrimps	Lachs im Ofen gegart mit Frühlingszwiebeln und Tomaten an Romanasalat mit Nussdressing	Tortilla-Pizza mit grünem Spargel und Kirschtomaten	Gurken Avocado Salat	Riesengarnelen mit jungen Erbsen und Fenchel an Hirse
Snack/ Dessert	Kokos-Mandel-Bällchen	Erdbeer-Crumble mit Buchweizenbrösel und Kokoscreme	Gesunde Erdbeer-Muffins	Mango-Himbeer-Cheesecake mit Vollkornkekse im Glas	Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu mit Löffelbiskuits	Gesunde Möhrenmuffins mit Frischkäsefrosting	Rote-Bete-Schokokuchen mit Vollkornmehl