

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Joghurt mit Obst und Kokosflocken, Getreideflocken	Shake mit Reis-Kokosmilch, Beeren, Kokosmus	Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich	Birchermüsli mit frischen Beeren	Obstsalat mit Walnüsse und Kokosflocken	Rührei mit smoothie und Vollkornbrot	Vollkornsemmel mit Hüttenkäse und Tomaten
Mittagessen	Quinoasalat mit Mozzarella, frischer Minze, Granatapfelkerne, Gurke....	Großer gemischter Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse	Thailändischer Glasnudelsalat mit Scampis, Ingwer, Paprika, Limette, Zitrone , Chili	Hirsotto mit Parmesan und frischem Gemüse	Quinoa mit gebratener Zucchini und Halloumi	Rote Bete Kokossuppe	Kichererbsen-Spinat-Curry
Abendessen	Hühnchenpfanne mit Pesto und Karottengemüse	Garnelenpfanne mit etwas Knoblauchöl	Rührei mit Feta und Zucchini	Zucchini carpaccio mit Parmesan, Zitrone und Olivenöl	Putenfilet mit grünen Bohnen	Lachsfilet mit Minzpesto	Gedünsteter Radicchio mit Ziegenkäse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Müsli mit Mandelmilch und Obst	Vollkornbrot mit Lachs und Meerrettichfrischkäse (zB von Almette)	Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich	Quark mit Mandeln und Obst	Birchermüsli mit Granatapfelkernen	Vollkornsemmel mit gekochtem Schinken	Spiegelei mit getoastetem Vollkornbrot
Mittagessen	Großer Shake mit Buttermilch und Mango	Zucchini nudeln mit Scampi und Kirschtomaten	Kartoffeln mit Quark und Chicoreesalat	Großer gemischter Salat mit Avocado und gekochtem Ei	Wrap mit Salat, Hühnchen und Mango	Grüner Bohnensalat mit getrockneten Tomaten und Mozzarella	Süßkartoffeln mit Kichererbsen gefüllt
Abendessen	Fischsuppe	Wokgemüse mit Ingwer und Cashewkernen	Omelette mit Mozzarella und Tomaten	Fisch mit Fenchel-Orangen-Gemüse	Gazpacho	Buntes Pfannengemüse mit Hühnchenfleisch	Brokkolisuppe mit Feta oder Frischkäse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Mandelshake mit echtem Kakao, Banane und Datteln	Vollkornbrot mit Avocado und Tomaten	Quark mit Müsli und Obst	Birchermüsli mit Papaya	Vollkornbrot mit gekochtem Schinken	Rührei mit Lachs und Gemüse	Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse und Gurke
Mittagessen	Minestrone mit Kartoffeln und etwas Parmesan	Linsensalat mit Feta und Granatapfelkernen	Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli	Glasnudelsalat mit Rindfleisch	Mediterraner Brokkolisalat	Quinoabratling mit Ratatouille	Chili con carne
Abendessen	Karottensuppe mit Kokosmilch	Thunfischsteak mit Erdbeer-Mango Salat	Gemüsecurry mit Tofu	Rote-Bete-Auflauf mit Mozzarella	Hähnchenfilets in Kokosmilch	Zucchini-suppe mit Parmesan	Mozzarella-Papaya-Salat