

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Müsli mit Obst und Joghurt	Winterliche Overnight Oats	Müsli mit Obst und Joghurt	Overnight Oats mit Beeren	Exotische Overnight Oats
Snack 1: Handvoll Nüsse	Snack 1: Apfel	Snack 1: Handvoll Nüsse	Snack 1: Banane	Snack 1: Apfel
Salat mit Vollkornbrot	Quiche	Couscous Salat	Ofengemüse mit Avocado-Dip	Salat mit Vollkornbrot
Snack 2: Energy Balls	Snack 2: Handvoll Nüsse	Snack 2: Energy Balls	Snack 2: Handvoll Nüsse	Snack 2: Energy Balls
Quiche	Couscous Salat	Ofengemüse mit Avocado-Dip	Salat mit Vollkornbrot	One Pot Pasta