

# Meal Prepping: Beispielwochenplan

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Optional: Snack
Mo	Aprikosenquark mit Mandelsplittern	Lachs mit überbackenem Mittelmeergemüse	Kartoffel-Zucchini-Frittata	Gratinierte Gemüsestifte
Di	Haferflocken mit Quark, Nüssen und Beeren	Hähnchenbrustfilets mit Cashew-Kernen auf Mangoldgemüse	Vollkorn-Spaghetti mit Tomaten-Zucchini-gemüse	1 Stück Obst (z.B. Apfel) mit Joghurt
Mi	Roggenbrot mit 1-2 hart gekochten (ungeschälten) Eiern und Tomaten	Bunter Linsensalat mit Zucchini und Avocado	Gebratenes Rosmarin-Gemüse mit Fetakäse	Gemüsesticks mit Hüttenkäse-Aufstrich oder Hummus
Do	Roggenbrot mit Hüttenkäse-Aufstrich und Gemüsesticks	Überbackene Aubergine mit Hackfleischfüllung	Feldsalat mit überbackenem Ziegenkäse und Granatapfelkernen	1 würzige Käsekugel oder 1 Hafer-Nuss-Kugel
Fr	Walnussbrot mit Käse, Gurke und Cocktailtomaten	Kürbis-Mangold-Auflauf	Zum Essen verabredet	1 Handvoll Nüsse
Sa	Frisch zubereitet: Rührei mit Gemüse und Kräutern	Fruchtige Linsensuppe mit Kokosmilch	Kürbis-Mangold-Auflauf	keine
So	Zum Brunch verabredet		Reste der Vorbereitung auf kommende Woche	Frisch zubereitet: Beeren-Smoothie mit frischer Minze

Hintergrundinfo: <https://fet-ev.eu/meal-prepping/>

© 2020 FETeV | <https://fet-ev.eu>