

# INHALT

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>EINLEITUNG .....</b>                             | <b>1</b>  |
| <b>12 WOCHENPLÄNE.....</b>                          | <b>2</b>  |
| <b>WOCHENPLAN 1 .....</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>REZEPTE TAG 1 .....</b>                          | <b>5</b>  |
| <i>Einfache Bananenpfannkuchen .....</i>            | <i>5</i>  |
| <i>Hähnchen-Nudelsalat .....</i>                    | <i>5</i>  |
| <i>Erdbeer-Joghurt.....</i>                         | <i>6</i>  |
| <i>Mini-Pizzas.....</i>                             | <i>6</i>  |
| <b>REZEPTE TAG 2 .....</b>                          | <b>7</b>  |
| <i>Müsli mit Milch und frischen Beeren .....</i>    | <i>7</i>  |
| <i>Putenbrust-Sandwich mit Gurke und Käse .....</i> | <i>7</i>  |
| <i>Apfel-Peanut-Butter-Riegel .....</i>             | <i>8</i>  |
| <i>Gemüse-Rührei .....</i>                          | <i>8</i>  |
| <b>REZEPTE TAG 3 .....</b>                          | <b>9</b>  |
| <i>Toast mit Avocado und Ei .....</i>               | <i>9</i>  |
| <i>Tortellini mit Butter und Parmesan .....</i>     | <i>9</i>  |
| <i>Gurken- und Karotten-Sticks mit Hummus .....</i> | <i>10</i> |
| <i>Hähnchenstreifen mit süß-saurer Sauce.....</i>   | <i>10</i> |
| <b>REZEPTE TAG 4 .....</b>                          | <b>11</b> |
| <i>Joghurt mit Müsli und Honig .....</i>            | <i>11</i> |
| <i>Käse-Quesadillas mit Tomatensalsa.....</i>       | <i>11</i> |
| <i>Bananenbrot.....</i>                             | <i>12</i> |
| <i>Fischstäbchen mit Erbsen .....</i>               | <i>12</i> |
| <b>REZEPTE TAG 5 .....</b>                          | <b>13</b> |
| <i>Haferflocken mit Zimt und Äpfeln .....</i>       | <i>13</i> |
| <i>Brokkoli-Käse Suppe .....</i>                    | <i>13</i> |
| <i>Käse-Sticks und Trauben.....</i>                 | <i>14</i> |
| <i>Spaghetti mit Tomatensauce .....</i>             | <i>14</i> |
| <b>WOCHENPLAN 2 .....</b>                           | <b>15</b> |
| <b>REZEPTE TAG 1 .....</b>                          | <b>17</b> |
| <i>Schokoladen-Quinoa-Puffer .....</i>              | <i>17</i> |
| <i>Hähnchen-Wrap mit Gemüse .....</i>               | <i>17</i> |
| <i>Gemüsesticks mit Joghurtdip.....</i>             | <i>18</i> |
| <i>Kartoffel-Grüne Bohnen-Auflauf .....</i>         | <i>18</i> |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| REZEPTE TAG 2 .....                                          | 19        |
| <i>French Toast Sticks</i> .....                             | 19        |
| <i>Käse-Tortellini mit Tomatensauce</i> .....                | 19        |
| <i>Obstsalat mit Minze</i> .....                             | 20        |
| <i>Gebratener Reis mit Erbsen</i> .....                      | 20        |
| REZEPTE TAG 3 .....                                          | 21        |
| <i>Pfannkuchen mit Apfelscheiben</i> .....                   | 21        |
| <i>Truthahn-Käse-Rollen</i> .....                            | 21        |
| <i>Gefrorene Joghurt-Frucht-Bites</i> .....                  | 22        |
| <i>Zucchini-Lasagne</i> .....                                | 22        |
| REZEPTE TAG 4 .....                                          | 23        |
| <i>Haferflocken-Bananen-Muffins</i> .....                    | 23        |
| <i>Linsensalat mit Gemüse</i> .....                          | 23        |
| <i>Käse-Popcorn</i> .....                                    | 24        |
| <i>Hähnchen-Tomaten-Pfanne</i> .....                         | 24        |
| REZEPTE TAG 5 .....                                          | 25        |
| <i>Joghurt mit Müsli und Beeren</i> .....                    | 25        |
| <i>Süßkartoffel-Bohnen-Burritos</i> .....                    | 25        |
| <i>Gurken-und Karotten-sticks mit Kichererbsen-dip</i> ..... | 26        |
| <i>Fischfilet mit Kartoffeln und Dill</i> .....              | 26        |
| <b>WOCHENPLAN 3 .....</b>                                    | <b>27</b> |
| REZEPTE TAG 1 .....                                          | 29        |
| <i>Haferflocken mit Banane und Zimt</i> .....                | 29        |
| <i>Hähnchen-Quesadillas</i> .....                            | 29        |
| <i>Mango-Smoothie</i> .....                                  | 30        |
| <i>Spaghetti mit Fleischbällchen</i> .....                   | 30        |
| REZEPTE TAG 2 .....                                          | 31        |
| <i>Joghurt-Pancakes</i> .....                                | 31        |
| <i>Gemüse-Risotto</i> .....                                  | 31        |
| <i>Gurken-Schiffchen mit Frischkäse</i> .....                | 32        |
| <i>Truthahn-Burger mit Süßkartoffel-Pommes</i> .....         | 32        |
| REZEPTE TAG 3 .....                                          | 33        |
| <i>Beeren-Smoothie-Bowl</i> .....                            | 33        |
| <i>Makkaroni mit Brokkoli und Käsesauce</i> .....            | 33        |
| <i>Vollkorn-Cracker mit Hummus</i> .....                     | 34        |
| <i>Gemüse-Stir-Fry mit Hähnchen</i> .....                    | 34        |
| REZEPTE TAG 4 .....                                          | 35        |
| <i>Rührei mit Schinken und Käse</i> .....                    | 35        |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| <i>Couscous-Salat mit Kichererbsen</i> .....                | 35 |
| <i>Apfelringe mit Erdnussbutter</i> .....                   | 36 |
| <i>Lachsfilet mit Ofenkartoffel</i> .....                   | 36 |
| <b>REZEPTE TAG 5</b> .....                                  | 37 |
| <i>Müsliriegel</i> .....                                    | 37 |
| <i>Wrap mit Räucherlachs und Frischkäse</i> .....           | 37 |
| <i>Karotten-sticks mit Guacamole</i> .....                  | 38 |
| <i>Pizza mit Tomate und Mozzarella</i> .....                | 38 |
| <b>WOCHENPLAN 4</b> .....                                   | 39 |
| <b>REZEPTE TAG 1</b> .....                                  | 41 |
| <i>Himbeer-Vanille-Overnight Oats</i> .....                 | 41 |
| <i>Süßkartoffel-Chili</i> .....                             | 41 |
| <i>Erdbeeren mit Schokoladenüberzug</i> .....               | 42 |
| <i>Hähnchenpfanne mit Paprika und Reis</i> .....            | 42 |
| <b>REZEPTE TAG 2</b> .....                                  | 43 |
| <i>Rührei mit Käse und Tomaten</i> .....                    | 43 |
| <i>Pasta mit Erbsen und Schinken in Sahnesauce</i> .....    | 43 |
| <i>Käse-Birnen-Spieße</i> .....                             | 44 |
| <i>Fischstäbchen mit Gemüsesticks und Dip</i> .....         | 44 |
| <b>REZEPTE TAG 3</b> .....                                  | 45 |
| <i>Pfannkuchen mit Ahornsirup und Blaubeeren</i> .....      | 45 |
| <i>Kürbissuppe mit Croutons</i> .....                       | 45 |
| <i>Joghurt mit Cornflakes</i> .....                         | 46 |
| <i>Türkische Pizza (Lahmacun) mit Salat</i> .....           | 46 |
| <b>REZEPTE TAG 4</b> .....                                  | 47 |
| <i>Kürbis-Schoko-Brot</i> .....                             | 47 |
| <i>Caesar Salat Wrap mit Hähnchen</i> .....                 | 47 |
| <i>Gemüse-Muffins</i> .....                                 | 48 |
| <i>One-Pot Pasta mit Tomaten und Mozzarella</i> .....       | 48 |
| <b>REZEPTE TAG 5</b> .....                                  | 49 |
| <i>Birchermüsli mit Äpfeln</i> .....                        | 49 |
| <i>Gemüsepfannkuchen mit Dip</i> .....                      | 49 |
| <i>Wassermelonen-Spieße</i> .....                           | 50 |
| <i>Schnelle Hähnchen-Tacos mit Avocado und Tomate</i> ..... | 50 |
| <b>WOCHENPLAN 5</b> .....                                   | 51 |
| <b>REZEPTE TAG 1</b> .....                                  | 53 |
| <i>Birnen- und Haferflocken-Muffins</i> .....               | 53 |
| <i>Hähnchenschnitzel mit Süßkartoffel-Püree</i> .....       | 53 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <i>Bananen-Popsicles</i> .....                                 | 54 |
| <i>Brokkoli-Käse-Pasta</i> .....                               | 54 |
| <b>REZEPTE TAG 2</b> .....                                     | 55 |
| <i>Apfel-Zimt-Quinoa</i> .....                                 | 55 |
| <i>Wraps mit gegrilltem Gemüse und Feta</i> .....              | 55 |
| <i>Mini-Gemüsepizza</i> .....                                  | 56 |
| <i>Lachsfilet mit Kartoffel-Wedges</i> .....                   | 56 |
| <b>REZEPTE TAG 3</b> .....                                     | 57 |
| <i>Pfannkuchen mit gemischten Beeren</i> .....                 | 57 |
| <i>Einfacher Reis mit Huhn und Gemüse</i> .....                | 57 |
| <i>Gurken-Sticks mit Kräuterquark</i> .....                    | 58 |
| <i>Mini-Meatballs mit Tomatensauce und Spaghetti</i> .....     | 58 |
| <b>REZEPTE TAG 4</b> .....                                     | 59 |
| <i>Joghurt mit frischem Obst und Honig</i> .....               | 59 |
| <i>Quinoa-Salat mit Gurke, Tomate und Käse</i> .....           | 59 |
| <i>Cheddar und Kiwi</i> .....                                  | 60 |
| <i>Ofengemüse mit Dip</i> .....                                | 60 |
| <b>REZEPTE TAG 5</b> .....                                     | 61 |
| <i>Smoothie mit Spinat, Banane und Erdbeeren</i> .....         | 61 |
| <i>Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen</i> .....               | 61 |
| <i>Vollkornbrot mit Avocado</i> .....                          | 62 |
| <i>Schnelle Hähnchen-Burritos</i> .....                        | 62 |
| <b>WOCHENPLAN 6</b> .....                                      | 63 |
| <b>REZEPTE TAG 1</b> .....                                     | 66 |
| <i>Mandel-Milchreis mit frischen Beeren</i> .....              | 66 |
| <i>Putenbruststreifen mit Honig-Senf-Dip und Rohkost</i> ..... | 66 |
| <i>Käse-Sticks</i> .....                                       | 67 |
| <i>Vegetarische Quesadillas mit Guacamole</i> .....            | 67 |
| <b>REZEPTE TAG 2</b> .....                                     | 68 |
| <i>Vollkorn-Waffeln mit Ahornsirup</i> .....                   | 68 |
| <i>Bunte Couscous-Box mit Gemüse und Feta</i> .....            | 68 |
| <i>Gemüsechips mit Hummus</i> .....                            | 69 |
| <i>Einfache Hähnchenpfanne mit Tomaten und Zucchini</i> .....  | 69 |
| <b>REZEPTE TAG 3</b> .....                                     | 70 |
| <i>Bananen-Erdnussbutter-Smoothie</i> .....                    | 70 |
| <i>Bunter Nudelsalat mit Pesto</i> .....                       | 70 |
| <i>Frucht-Spieße mit Joghurt-Dip</i> .....                     | 71 |
| <i>Kartoffelauflauf mit Spinat und Käse</i> .....              | 71 |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>REZEPTE TAG 4 .....</b>                                     | <b>72</b> |
| <i>Haferflocken mit Birnenmus und Zimt.....</i>                | <i>72</i> |
| <i>Thunfisch-Wrap mit Caesar-Salat.....</i>                    | <i>72</i> |
| <i>Maiswaffeln mit Avocado.....</i>                            | <i>73</i> |
| <i>Fisch mit Linsenpüree .....</i>                             | <i>73</i> |
| <b>REZEPTE TAG 5 .....</b>                                     | <b>74</b> |
| <i>Pfannkuchen-Türmchen mit Früchten .....</i>                 | <i>74</i> |
| <i>Linsensuppe mit Wurzelgemüse .....</i>                      | <i>74</i> |
| <i>Naturjoghurt mit Honig und Nüssen .....</i>                 | <i>75</i> |
| <i>Pizza mit Tomaten, Mozzarella und Schinken .....</i>        | <i>75</i> |
| <b>WOCHENPLAN 7 .....</b>                                      | <b>76</b> |
| <b>REZEPTE TAG 1 .....</b>                                     | <b>78</b> |
| <i>Bananen-Milchshake .....</i>                                | <i>78</i> |
| <i>Schweinefleisch-Streifen mit Paprika und Reis .....</i>     | <i>78</i> |
| <i>Apfelspalten mit Tahini-Kakao-Drizzle .....</i>             | <i>79</i> |
| <i>Kartoffelauflauf mit Brokkoli.....</i>                      | <i>79</i> |
| <b>REZEPTE TAG 2 .....</b>                                     | <b>80</b> |
| <i>Joghurt mit Müsli und frischen Früchten .....</i>           | <i>80</i> |
| <i>Pasta mit Möhren und Schinken.....</i>                      | <i>80</i> |
| <i>Käse-Apple-Sticks .....</i>                                 | <i>81</i> |
| <i>Hähnchenbrust mit Möhren und Kartoffelpüree .....</i>       | <i>81</i> |
| <b>REZEPTE TAG 3 .....</b>                                     | <b>82</b> |
| <i>Toast mit Avocado-Chili.....</i>                            | <i>82</i> |
| <i>Burger mit Kartoffelfritten.....</i>                        | <i>82</i> |
| <i>Gemüsesticks mit Hummus .....</i>                           | <i>83</i> |
| <i>Fischstäbchen mit Spinat und Reis .....</i>                 | <i>83</i> |
| <b>REZEPTE TAG 4 .....</b>                                     | <b>84</b> |
| <i>Haferflocken-Porridge mit Äpfeln und Zimt.....</i>          | <i>84</i> |
| <i>Couscous-Salat mit geröstetem Gemüse .....</i>              | <i>84</i> |
| <i>Obstsalat .....</i>                                         | <i>85</i> |
| <i>Rippchen mit Honig-Senf-Glasur und Maiskolben .....</i>     | <i>85</i> |
| <b>REZEPTE TAG 5 .....</b>                                     | <b>86</b> |
| <i>Pfannkuchen mit Ahornsirup .....</i>                        | <i>86</i> |
| <i>Tortilla-Wraps mit Schweinefleisch, Salat und Käse.....</i> | <i>86</i> |
| <i>Joghurt mit Granola .....</i>                               | <i>87</i> |
| <i>Lachs mit Zucchininudeln .....</i>                          | <i>87</i> |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>WOCHENPLAN 8 .....</b>                                  | <b>88</b>  |
| REZEPTE TAG 1 .....                                        | 90         |
| <i>Mango-Kokos-Milchreis.....</i>                          | 90         |
| <i>Fleischpfanne mit Ananas und Süsskartoffeln.....</i>    | 90         |
| <i>Gemüsechips mit Avocado-Dip.....</i>                    | 91         |
| <i>Spaghetti Carbonara mit Erbsen .....</i>                | 91         |
| REZEPTE TAG 2 .....                                        | 92         |
| <i>Pfannkuchen-Türmchen mit Früchten und Honig.....</i>    | 92         |
| <i>Wrap mit Pulled Pork und Coleslaw .....</i>             | 92         |
| <i>Erdbeer-Joghurt-Freeze .....</i>                        | 93         |
| <i>Gemüse-Quiche .....</i>                                 | 93         |
| REZEPTE TAG 3 .....                                        | 94         |
| <i>Frucht-Spiesse mit Vanille-Joghurt .....</i>            | 94         |
| <i>Schweinelende in Honig-Senf-Sauce mit Reis .....</i>    | 94         |
| <i>Parmesan-Rosmarin-Popcorn.....</i>                      | 95         |
| <i>Zucchini-Pasta mit Tomatensauce.....</i>                | 95         |
| REZEPTE TAG 4 .....                                        | 96         |
| <i>Schoko-Bananen-Smoothie .....</i>                       | 96         |
| <i>Knusprige Bites mit DIP-SAUCE und Gemüsesticks.....</i> | 96         |
| <i>Gefrorene Trauben .....</i>                             | 97         |
| <i>Fischfilets im Backteig mit Kartoffelsalat .....</i>    | 97         |
| REZEPTE TAG 5 .....                                        | 98         |
| <i>Selbstgemachte Joghurt-Müsli-Riegel .....</i>           | 98         |
| <i>Schweineschnitzel mit Apfel-Rotkrautsalat .....</i>     | 98         |
| <i>Gurkenräder mit Frischkäsefüllung .....</i>             | 99         |
| <i>Pizza mit Dinkelteig, Schinken und Rucola .....</i>     | 99         |
| <b>WOCHENPLAN 9 .....</b>                                  | <b>100</b> |
| REZEPTE TAG 1 .....                                        | 102        |
| <i>Vanillejoghurt mit Beeren und Granola.....</i>          | 102        |
| <i>Hähnchen-Nuggets mit Süsskartoffel-Pommes.....</i>      | 102        |
| <i>Karotten-Sticks mit Erdnussbutter.....</i>              | 103        |
| <i>Gemüse-Pasta mit Käsesauce.....</i>                     | 103        |
| REZEPTE TAG 2 .....                                        | 104        |
| <i>Bananen-Waffeln .....</i>                               | 104        |
| <i>Truthahn-Cheeseburger mit Gurkenscheiben.....</i>       | 104        |
| <i>Geschnittene Äpfel mit Zimt.....</i>                    | 105        |
| <i>Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren .....</i>           | 105        |

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| REZEPTE TAG 3 .....                                           | 106        |
| <i>Smoothie-Bowls mit Spinat, Banane und Erdbeeren</i> .....  | 106        |
| <i>Tortillas mit Guacamole</i> .....                          | 106        |
| <i>Gurken- und Paprikastreifen mit Hummus</i> .....           | 107        |
| <i>Hähnchen-Pizza mit Vollkornboden</i> .....                 | 107        |
| REZEPTE TAG 4 .....                                           | 108        |
| <i>Griessbrei mit Apfelkompott</i> .....                      | 108        |
| <i>Penne mit Brokkoli und Hähnchen in Sahnesauce</i> .....    | 108        |
| <i>Joghurt mit gemischten Beeren</i> .....                    | 109        |
| <i>Lachsfilet mit Kartoffeln und Zuckerschoten</i> .....      | 109        |
| REZEPTE TAG 5 .....                                           | 110        |
| <i>French Toast mit Ahornsirup und Beeren</i> .....           | 110        |
| <i>Wraps mit gegrilltem Gemüse und Hähnchenstreifen</i> ..... | 110        |
| <i>Melonen-Spiesse</i> .....                                  | 111        |
| <i>Quinoa-Salat mit Kirschtomaten, Gurken und Feta</i> .....  | 111        |
| <b>WOCHENPLAN 10</b> .....                                    | <b>112</b> |
| REZEPTE TAG 1 .....                                           | 114        |
| <i>Kirsch-Quark-Auflauf</i> .....                             | 114        |
| <i>Süsskartoffel-Linsen-Eintopf</i> .....                     | 114        |
| <i>Vollkornbrot mit Mandelbutter</i> .....                    | 115        |
| <i>Hähnchentaschen mit Gemüsefüllung</i> .....                | 115        |
| REZEPTE TAG 2 .....                                           | 116        |
| <i>Apfel-Zimt-Porridge</i> .....                              | 116        |
| <i>Kichererbsen-Pfannkuchen mit Joghurtdip</i> .....          | 116        |
| <i>Gemüsesticks mit KÄSE-DIP</i> .....                        | 117        |
| <i>Dinkel-Spaghetti mit Avocado-Pesto</i> .....               | 117        |
| REZEPTE TAG 3 .....                                           | 118        |
| <i>Mango-Bananen-Smoothie</i> .....                           | 118        |
| <i>Gemüse-Reis mit Hühnerfleisch</i> .....                    | 118        |
| <i>Haferkekse</i> .....                                       | 119        |
| <i>Mini-Tomaten-Basilikum-Tartelettes</i> .....               | 119        |
| REZEPTE TAG 4 .....                                           | 120        |
| <i>Beeren-Müsli mit Kokosjoghurt</i> .....                    | 120        |
| <i>Hühnerbrühe mit Nudeln und Gemüse</i> .....                | 120        |
| <i>Bienenstücke mit Honig und Walnüssen</i> .....             | 121        |
| <i>Ofengemüse mit Quinoa</i> .....                            | 121        |
| REZEPTE TAG 5 .....                                           | 122        |
| <i>Pfirsich-Pfannkuchen</i> .....                             | 122        |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Nüssen</i> .....               | 122        |
| <i>Käse-Gemüse-Muffins</i> .....                                     | 123        |
| <i>Putenschnitzel mit Möhren-Kartoffel-Püree</i> .....               | 123        |
| <b>WOCHENPLAN 11</b> .....                                           | <b>124</b> |
| REZEPTE TAG 1 .....                                                  | 126        |
| <i>Heidelbeer-Joghurt-Parfait</i> .....                              | 126        |
| <i>Couscous mit gerästem Gemüse und Feta</i> .....                   | 126        |
| <i>Pfirsich-Himbeer-spieße</i> .....                                 | 127        |
| <i>Putenfleischbällchen in Tomatensauce mit Vollkornnudeln</i> ..... | 127        |
| REZEPTE TAG 2 .....                                                  | 128        |
| <i>Mandelbutter-Bananen-Smoothie</i> .....                           | 128        |
| <i>Bunte Gemüsesuppe mit Hähnchen</i> .....                          | 128        |
| <i>Käse-Cracker</i> .....                                            | 129        |
| <i>Ofenkartoffeln mit Lachs und Dill-Joghurt-Sauce</i> .....         | 129        |
| REZEPTE TAG 3 .....                                                  | 130        |
| <i>Vollkorn-Pancakes mit Honig</i> .....                             | 130        |
| <i>Eier-Muffins mit Spinat und Tomaten</i> .....                     | 130        |
| <i>Gemüsechips mit Salsa</i> .....                                   | 131        |
| <i>Veggie-Burritos mit Guacamole</i> .....                           | 131        |
| REZEPTE TAG 4 .....                                                  | 132        |
| <i>Obstsalat mit Honig-Limetten-Dressing</i> .....                   | 132        |
| <i>Quinoa-Salat mit Mango und schwarzen Bohnen</i> .....             | 132        |
| <i>Joghurt mit selbstgemachtem Haferflocken-Mix</i> .....            | 133        |
| <i>Hühnerbrust mit Süsskartoffel-Wedges und Brokkoli</i> .....       | 133        |
| REZEPTE TAG 5 .....                                                  | 134        |
| <i>Rührei mit Schinken und Käse auf Vollkornbrot</i> .....           | 134        |
| <i>Spiralen mit Pesto und Kirschtomaten</i> .....                    | 134        |
| <i>Fruchtleder (selbstgemacht)</i> .....                             | 135        |
| <i>Pizza mit Gouda und Basilikum</i> .....                           | 135        |
| <b>WOCHENPLAN 12</b> .....                                           | <b>136</b> |
| REZEPTE TAG 1 .....                                                  | 138        |
| <i>Haferflocken-Pfannkuchen</i> .....                                | 138        |
| <i>Hühnerbrust mit Zwiebel-Senf-Glasur</i> .....                     | 138        |
| <i>Erdbeer-Bananen-Smoothie</i> .....                                | 139        |
| <i>Käse-Tomaten-Quesadillas</i> .....                                | 139        |
| REZEPTE TAG 2 .....                                                  | 140        |
| <i>Joghurt mit gemischten Nüssen</i> .....                           | 140        |
| <i>Thunfisch-Salat</i> .....                                         | 140        |



|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <i>Gurken-Hummus-Sandwiches</i> .....        | 141 |
| <i>Spaghetti Aglio e Olio</i> .....          | 141 |
| REZEPTE TAG 3 .....                          | 142 |
| <i>Trauben-Zimt-Quark</i> .....              | 142 |
| <i>Veggie Stir-Fry</i> .....                 | 142 |
| <i>Käse und Trauben mit Honig</i> .....      | 143 |
| <i>Griechischer Salat</i> .....              | 143 |
| REZEPTE TAG 4 .....                          | 144 |
| <i>Bananenbrot-Muffins</i> .....             | 144 |
| <i>Eier-Spinat-Pfanne</i> .....              | 144 |
| <i>Mandel-Dattel-Energiebälle</i> .....      | 145 |
| <i>Kartoffel-Lachs-Päckchen</i> .....        | 145 |
| REZEPTE TAG 5 .....                          | 146 |
| <i>Müsli-Schichtbecher</i> .....             | 146 |
| <i>Kichererbsen-Spinat-Salat</i> .....       | 146 |
| <i>Apfelchips</i> .....                      | 147 |
| <i>Brathähnchen mit Süsskartoffeln</i> ..... | 147 |
| ALPHABETISCHES REGISTER DER REZEPTE .....    | 148 |
| NOTIZEN SEITE 1 .....                        | 155 |
| NOTIZEN SEITE 2 .....                        | 156 |
| NOTIZEN SEITE 3 .....                        | 157 |
| IMPRESSUM .....                              | 158 |