



MEIN FOODLOVERS MAHLZEITENPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	<u>NESTLÉ FITNESS® mit fettarmer Milch und frischen Früchten</u>	<u>NESTLÉ MULTI CHEERIOS Apfelmus-Muffins</u>	<u>NESQUIK® Knusper-Müsli mit fettarmer Milch und frischen Früchten</u>	<u>Heidelbeeren-Bananen-Smoothie mit NESTLÉ MULTI CHEERIOS</u>	<u>NESTLÉ MULTI CHEERIOS® Mini-Pfannkuchen mit Joghurt und frischen Früchten</u>	<u>Frucht- und Schokoladentropfen-Granola</u>	<u>NESTLÉ FITNESS Joghurt® mit fettarmer Milch und frischen Früchten</u>
MITTAGESSEN	<u>Vegetarische Bällchen mit Reis und Gemüse</u>	<u>Vuna Poke Bowl</u>	<u>Gebackenes Blumenkohl-Trio, dazu Kartoffelpüree servieren</u>	<u>Bowl mit Grünkohl, Ei und Butternutkürbis</u>	<u>Teriyaki-Lachs mit Gemüse-Reis-Pfanne</u>	<u>Lila Kartoffelsalat, dazu Omelette mit Spinat servieren</u>	<u>Züri-Gschnätzlets, dazu Röstli servieren</u>
ABENDESSEN	<u>Butternut-Suppe für den Thermomix</u>	<u>Penne mit Champignons, dazu Feldsalat servieren</u>	<u>Cremige Pilzsuppe mit Gemüsebällchen</u>	<u>Tessiner Polenta-Schnitte, dazu Randensalat servieren</u>	<u>Miso-Suppe</u>	<u>Gebackener Spaghetti-Kürbis, dazu grünen Salat servieren</u>	<u>Karotten aus dem Ofen, dazu Chicorée-Salat mit hartgekochtem Ei servieren</u>





MEIN FOODLOVERS MAHLZEITENPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK							
MITTAGESSEN							
ABENDESSEN							

