



MEIN FOODLOVERS MAHLZEITENPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	<u>Nestlé FITNESS® mit fettarmer Milch und frischen Früchten</u>	<u>Nestlé FITNESS® Karotten- und Vollkornmuffins</u>	<u>NESQUIK® Knusper-Müsli mit fettarmer Milch und frischen Früchten</u>	<u>Nestlé FITNESS® Müsli-Joghurt-Smoothie</u>	<u>Nestlé CHEERIOS® Vollkorn-Minipfannkuchen 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>Grünkohl-Butternut-Bowl</u>	<u>Teriyaki-Lachs mit Gemüse-Reis-Pfanne</u>	<u>Roulette á la Poulet</u>	<u>Züri-Gschnätzlets, dazu Rösti servieren</u>
ABENDESSEN	<u>Spinat-Ziegenkäse-Quiche</u>	<u>Veggie Pasta Bolognese</u>	<u>Cremige Pilzsuppe mit vegetarischen Bällchen</u>	<u>Tessiner Polenta-Schnitte, dazu Randensalat servieren</u>	<u>Japanische Miso-Suppe und Ramen-Nudeln mit veganen Filets</u>	<u>Zucchini-Nudelsalat mit Karotten und Nüssen</u>	<u>Reis-Bowl mit Karotten, Tofu und Edamame</u>





MEIN FOODLOVERS MAHLZEITENPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK							
MITTAGESSEN							
ABENDESSEN							

