



Menüplan



Hier der ungefähre Menüplan für dich. Du kannst natürlich die Mahlzeiten gegeneinander austauschen bzw. Obst- und Gemüsesorten gegen welche, die du besser magst. Dazu habe ich dir noch ein Rezeptbuch mitgeliefert. Daraus kannst du Puddings, Kuchen, Müsli, „Milch“Shakes, Chips, leckere Ideen für die Kleinen u.v.m. herstellen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! *Ü* In der untersten Reihe findest du, was du vorbereiten solltest für den nächsten Tag.

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgens	Obstsalat „Tropensalat“	Beerenpudding	Mono (3 Sorten nacheinander deiner Wahl)	Grüner Smoothie „Tropical Island“	Obsteller & Wildgrün	Grüner Smoothie „Wilde Verführung“	Pfannkuchen
Mittags	Salat „Einfach“	Weisser Karottensalat	Spaghetti	Salat „Super“	Pizza (fühle!)	Tortillas	Lasagne
Abends	Gurkensuppe	Smoothie „Basis“	Gemüse mit Dip	Tomatensuppe	Grüner Smoothie „Magical Berry“	Obst oder Gemüseplatte	Gemüsesuppe
Vorbereiten	Cashews, Buchweizen einweichen (für Salatsoße)	Rosinen einweichen	Evtl. Cashews einweichen, Pizzaböden trocknen	Pizzabelag evtl. zufügen und weitertrocknen	Tortillas trocknen	Cashews und Datteln einweichen, evtl. Macadamias einweichen, Pfannkuchen trocknen	