

Morgens	Mittags
Mo. Porridge mit Nektarine (oder mit jedem anderen Obst, das gerade Saison hat) – mein Alltagsfrühstück. (3)	Mein absoluter Favorit: Kichererbsen-Tomaten-Salat (2)
Di. (3)	Hähnchen-Ei-Sandwich – perfekt zum Mitnehmen ins Büro und in die Schule für meine Kinder. (3)
Mi. (3)	Italienische Salat-Pasta-Bowl! Nudelreste verwerten. (3)
Do. (3)	≡ One-Pot-Reis ≡ (3)
Fr. (3)	Gefüllte Tacos mit Zitronenhähnchen (6)
Sa. Vollkornbrötchen mit Ei und Schinken (6)	SUPPENSAMSTAG: Kartoffelsuppe (5)
So. Spätaufsteherfrühstück: Apfel-Pancakes (7)	Fällt aus, dafür gibt es Kuchen!  (0)

Abends	Snacks
Mo. Lasagne bolognese (10)	Obst, Käsekuchen im Glas (2)
Di. Penne mit Lachs-Spinat-Sauce (ein paar Nudeln mehr kochen!) (2)	<u>Eis</u> (6)
Mi. Tomaten-Käse-Brot (7)	Zaziki-Dip mit Rohkost (0)
Do. Kürbis-Kartoffel-Blech mit Tomatendip (3)	Mango-Heidelbeer-Joghurt (0)
Fr. WOCHENENDE! Blitzpizza für alle – für mich mit viel Gemüse (7)	WW Snackplatte zum Fernsehabend (Trauben, Gurken, WW Peanut Curls...) (2)
Sa. KÜCHE GESCHLOSSEN! Mädelsabend. Und ein Gläschen Wein! (0)	Mango-Heidelbeer-Joghurt (0)
So. Zwiebel-Sahne-Hähnchen (5)	Schoko-Nuss-Kuchen (7)