

# Essensplan

	Frühstück	Mittag	Snacks	Abend
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

# Essensplan

	Frühstück	Mittag	Snacks	Abend
Montag	Overnight Oats	Salat mit Quinoa	Smoothie	Chili sin Carne
Dienstag	Overnight Oats	Kürbissuppe	Skyr mit Nüssen und Ahornsirup	Ofengemüse mit Kichererbsen & Feta
Mittwoch	Overnight Oats	Salat mit Kichererbsen und Süßkartoffel	Smoothie	Vollkornnudeln mit Tomatensoße & Plantbullar
Donnerstag	Overnight Oats	Minestrone	Skyr mit Nüssen und Ahornsirup	Süßkartoffel Chili
Freitag	Overnight Oats	Couscous	Smoothie	Pizza
Samstag	Brötchen	Wraps	Gemüse Teller mit Humus	Harira
Sonntag	Brötchen	Linsencurry mit Reis	Kuchen	Reste Auflauf