

Frühstück

MONTAG



FRUCHTIGES PORRIDGE

DIENSTAG



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN

MITTWOCH



GREEN SMOOTHIE BOWL

DONNERSTAG



COFFEE-PORRIDGE

FREITAG



HAFERKLEIE SMOOTHIE

SAMSTAG



SCHOKO CRÊPES ROLL-UPS

SONNTAG



HERZHAFTE WAFFELN

Mittagessen



BROKKOLI-NUDELN MIT
KNÜSPER-TOPPING



GEMÜSEBRÜHE MIT GRIESSKLÖSSCHEN



KARTOFFELSALAT MIT
VEGANEN FRIKADELLEN



ONE-POT PASTA



HIRSE KICHERERBSEN SUPPE



KAROTTEN-LINSEN-PÜREE



THAI GEMÜSENUDELN MIT
SPICY SESAMSAUCE

Abendessen



FALAFEL MIT ROTE BETE HUMMUS



VEGANES GESCHNETZELTES MIT
CHAMPIGNONS UND ERBSEN



VEGANES GRÜNKOHL-OMELETTE



FRUCHTIGER QUINOA-GEMÜSEALAT



LOW CARB PIZZA



GEFÜLLTE PAPRIKA



ROGGEN-SAUERTEIG PIZZA

Notizen:





Frühstück

MONTAG



COFFEE-PORRIDGE

DIENSTAG



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN

MITTWOCH



SELBSTGEBACKENES DINKELBROT
MIT dmBIO AUFSTRICHEN

DONNERSTAG



FRUCHTIGES-PORRIDGE

FREITAG



MATCHA ZITRONEN PANCAKES

SAMSTAG



BUCHWEIZENCRÊPES MIT
HASELNUSSCREME

SONNTAG



HAFERPANNKUCHEN MIT
ZIMT-PFLAUMEN

Mittagessen



ROGGEN-SAUERTEIG PINSA



LINSEN-CURRY



THAI GEMÜSENUDELN MIT
SPICY SESAMSAUCE



QUINOA THAI SALAT



CHILI SIN CARNE AUF GEBACKENEN
SÜSSKARTOFFELN



GEMÜSEBRÜHE MIT GRIESSKLÖSSCHEN



CREAMY VEGAN PASTA

Abendessen



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN



SELBSTGEBACKENES DINKELBROT
MIT dmBIO AUFSTRICHEN



KAROTTEN-LINSEN-PÜREE



SELBSTGEBACKENES DINKELBROT
MIT dmBIO AUFSTRICHEN



HIRSE KICHERERBSEN SUPPE



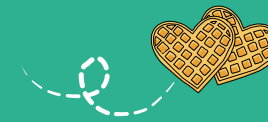
CHILI SIN CARNE AUF GEBACKENEN
SÜSSKARTOFFELN



PINSA

Notizen:





Frühstück

MONTAG



GREEN SMOOTHIE BOWL

DIENSTAG



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN

MITTWOCH



SCHOKOLADEN-GRANOLA

DONNERSTAG



COFFEE-PORRIDGE

FREITAG



FRÜCHTIGES PORRIDGE

SAMSTAG



BUCHWEIZENCRÊPES MIT
HASELNUSSCREME

SONNTAG



MATCHA ZITRONEN PANCAKES

Mittagessen



ONE-POT PASTA



KARTOFFELSALAT MIT
VEGANEN FRIKADELLEN



BROKKOLI-NUDELN MIT
KNUSPER-TOPPING



VEGANES GRÜNKOHL-OMELETTE



LINSEN-CURRY



VEGANES GESCHNETZELTES MIT
CHAMPIGNONS UND ERBSEN



SPINATQUICHE

Abendessen



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN



QUINOA THAI SALAT



KAROTTEN-LINSEN-PÜREE



BUCHWEIZENRISOTTO



HIRSE KICHERERBSEN SUPPE



SPINATQUICHE



PINSA

Notizen:



Frühstück

MONTAG



COFFEE-PORRIDGE

DIENSTAG



FRÜCHTIGES PORRIDGE

MITTWOCH



GREEN SMOOTHIE BOWL

DONNERSTAG



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN

FREITAG



FRÜCHTIGES PORRIDGE

SAMSTAG



SCHOKO CRÊPES ROLL-UPS

SONNTAG



MATCHA ZITRONEN PANCAKES

Mittagessen



BROKKOLI-NUDELN MIT
KNUSPER-TOPPING



THAI GEMÜSENUDELN MIT
SPICY SESAMSAUCE



ONE-POT PASTA



CREMIGES KURKUMA CURRY



HIRSE KICHERERBSEN SUPPE



VEGANES GRÜNKOHL-OMELETTE



VEGANES GESCHNETZELTES MIT
CHAMPIGNONS UND ERBSEN

Abendessen



FALAFEL MIT ROTE BETE HUMMUS



QUINOA THAI SALAT



SAATENKNÄCKE MIT
dmBIO AUFSTRICHEN



DINKELGRIESSPUDDING MIT
FRÜCHTITOPPING



ROGGEN-SAUERTEIG PIZZA



HERZHAFTE WAFFELN



LOW CARB PIZZA

Notizen:

