

# Wochenpläne

Ob vegetarisch, mit Fisch und Fleisch oder Low-Carb: Unsere 7-Tage-Pläne können Sie beliebig kombinieren oder wiederholen. Eine Einkaufsliste finden Sie unter [www.brigitte.de/einkaufslisten2016](http://www.brigitte.de/einkaufslisten2016)



**TIPP** Mittag- und Abend-Rezepte können getauscht werden. Achten Sie auf die 2-Portionen-Rezepte: Die zweite Portion ist für den nächsten Tag gedacht, das spart Zeit.

## DER NORMALE 7-TAGE-PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Apfel-Paprika-Salat mit Räucherpute	Vollkornbrot + Liptauer Käse
2. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Apfel-Paprika-Salat mit Räucherpute	Blumenkohlsuppe mit Meerrettich
3. TAG	Spanisches Rührei auf Toast	Blumenkohlsuppe mit Meerrettich	Vollkornbrot + Garnelen-Ei-Tatar
4. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Kokos-Fisch-Suppe	Vollkornbrot + Liptauer Käse
5. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Kokos-Fisch-Suppe	Blumenkohl-Vollkorn-Schmarren
6. TAG	Spanisches Rührei auf Toast	Beef-Cheese-Sandwich	Lachsmedaillon mit Senfgemüse
7. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Beef-Cheese-Sandwich	Spitzkohl-Curry mit gebratener Mango

## DER VEGETARISCHE 7-TAGE-PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Crêpes mit Traubenquark	Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse
2. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Zitrus-Tabouleh mit Cottage Cheese	Spitzkohl-Curry mit gebratener Mango
3. TAG	Sanddorn-Möhren-Smoothie	Zitrus-Tabouleh mit Cottage Cheese	Vollkornbrot + Liptauer Käse
4. TAG	Sanddorn-Möhren-Smoothie	Kürbis-Spread, Knabbergemüse und Crips	Spitzkohl-Curry mit gebratener Mango
5. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Crêpes mit Traubenquark	Auberginen-Tomaten-Couscous
6. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Kürbis-Spread, Knabbergemüse und Crips	Laksa mit Tofu und Gemüse
7. TAG	Himbeer-Mandel-Porridge	Laksa mit Tofu und Gemüse	Vollkornbrot + Liptauer Käse

## DER LOW-CARB 7-TAGE-PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Spanisches Rührei auf Toast	Indischer Salat mit Würzjoghurt	Putengulasch mit Spitzkohl
2. TAG	Sanddorn-Möhren-Smoothie	Indischer Salat mit Würzjoghurt	Lachsmedaillon mit Senfgemüse
3. TAG	Sanddorn-Möhren-Smoothie	Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch und Spinat	Putengulasch mit Spitzkohl
4. TAG	Spanisches Rührei auf Toast	Tramezzini mit Lachs, Ei und Kresse	Kokos-Fisch-Suppe
5. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Kokos-Fisch-Suppe	Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse
6. TAG	Quark-Mango-Cocktail	Tramezzini mit Lachs, Ei und Kresse	Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch und Spinat
7. TAG	Spanisches Rührei auf Toast	Chicorée-Stew mit Garnelen	Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse