

Wochenmenüplan

Wohlfühl-Body mit Betty

Klick hier: [Direkt zum Rezept](#)

Welcher Frühstückstyp bist du?

Süsse Frühstückser gönnen sich 50g Brot, 10g Butter und 1 TL Konfitüre. Auch ein Milchkaffee mit 1dl Milch passt zum Schlank-Zmorge.

Deftige Geniesser wählen 50g Brot, 30g Hart- oder 60g Weichkäse. Auch 50g Trockenfleisch oder 100g geräucherter Fisch in Kombination mit rohem Gemüse schmeckt toll.

Müesliliebhaber greifen zu 180g Joghurt nature mit 150g Beeren und 10g Nüssen, Samen oder Kernen. Auch gut: 40g ungesüßtes Müesli oder Flocken und 2dl Milch.

Turbo-Frühstückser starten den Tag mit einer Tasse Kaffee, einer Frucht oder 40g Cornflakes mit 2dl Milch. Auch ein Smoothie kann es sein.

Frühstücksmuffel lassen das Frühstück einfach weg oder essen das Zmorgä als Znüni.

Mittagessen

Abendessen

Tag 1



[Frühlingssuppe](#)
422 kcal



[Poulet sweet and sour](#)
527 kcal

Tag 2



[Apfelwähe](#)
509 kcal



[Gemüse-Cipollata-Blech](#)
451 kcal

Tag 3



[Roastbeef mit Spargeln](#)
451 kcal



[Blumenkohlpizza](#)
525 kcal

Tag 4



[Fenchel-Thon-Salat](#)
439 kcal



[Spaghetti mit Peperonata](#)
472 kcal

Tag 5



[Croque Printemps](#)
510 kcal



[Spargelstrudel mit Hüttenkäse](#)
472 kcal

Tag 6



[Orecchiette mit Halloumi](#)
510 kcal



[Rindsstroganoff](#)
325 kcal

Tag 7



[Apfel-Rüebli-Salat mit Tofu](#)
507 kcal



[Quinoa-Lauch-Gratin](#)
497 kcal