

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Bifidus / Kefir Joghurt mit Kokoszucker und Frucht/Beere	Couscous mit Früchten	Quinoa / Gerse / Reis mit Apfelmus	Bananenmilch	Bifidus / Kefir Joghurt mit Kokoszucker und Frucht/Beere	Milchvollreis mit Früchten	Bananenmilch
Mittagessen	Gratin machen Reis, Kartoffel reste mit Gemüseüberbleibsel (Karotte, Broccoli, Zwiebel) Salami/Schinken	Mexican Bohnen 2h vorher Bohnen einweichen in Hühnersuppe und 2 Knoblauch und Salz köcheln. Öl in Bratpfanne alles zusammen erhitzen und stampfen.	Kartoffeln vierteln Speckwürfeli etc., 1 TL Sambal Olek und Öl mischen und auf Backblech. 35 Minuten bei 220 Grad.	Reispfanne mit Gemüse	Poulet Cherry Blech 3 Zucchini hobeln auf Blech, 4 Pouletbrüstli oä darauf legen, 500g Cherry Tomatn drauf legen, würzen und ölen.Ca. 20min bei 220Grad. Dazu Reis oä	Gnocchi in Öl braten, Zwiebeln, Cherry Tomaten dazu geben, braten. Würzen	Rindfleisch mit Couscous, Rindschuftplätzli in Würfel schneiden, Peperoni, Knoblauch etc. dünsten mit Fleisch braten.
Abendessen	Eier, Käse, Gurken Salat	Rahmsuppe mit Karotte und Blumenkohl	Blumenkohl Linsen Curry (evt. Und Wurst) 250g Linsen, 1 Blumenkohl, Lauch, 1-Linsen ca. 15min. Kochen, Gemüse dünsten mit 2EL Essig löschen und 3 EL Currypaste anrühren. Linsen und 250ml Wasser dazugeben, salzen. 5 min.	Quark mit Früchten	Rührei mit Resten wie Tomaten, Schinken, Peperoni etc.	Beerentorte Blätterteig backen, 300g Rahmquark, 2,5dl Rahm, 3 EL Kokoszucker, 1 Vanillestängel, zusammen steif schlagen.Auf gebackenen Teig verteilen und Beeren drauf.	Fischpfanne / Gratin mit Gemüse, Rahmsauce