

WOCHENPLAN

Lieblingszutat: Paprika

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag		Reis-Bowl mit Kichererbsen und Cashew-sauce	Gefüllte Dinkel-pfannkuchen mit Salat und Ziegenkäse
Dienstag		Gefüllte Dinkel-pfannkuchen mit Salat und Ziegenkäse	Lachsfilet mit Paprika
Mittwoch	Frühstück nach Wahl	Lachsfilet mit Paprika	Reis-Bohnen-Salat mit Nektarine und Kürbiskernen
Donnerstag		Reis-Bohnen-Salat mit Nektarine und Kürbiskernen	Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola
Freitag		Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola	Nudel-Hackfleisch-Pfanne mit Ziegenkäse

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-paprika

EatSmarter!