






WOCHENPLAN

Lieblingszutat: Tomaten

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag		Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf mit Linsen 	Schmorgurken mit Lachs und Dill
Dienstag		Schmorgurken mit Lachs und Dill	Tomaten-Omelett mit Zucchini und Basilikum 
Mittwoch	Frühstück nach Wahl	Tomaten-Omelett mit Zucchini und Basilikum 	Gemüse-Couscous mit Rinderfrikadellen
Donnerstag		Gemüse-Couscous mit Rinderfrikadellen 	Linsen-Curry-Suppe mit Schafskäse
Freitag		Linsen-Curry-Suppe mit Schafskäse	Pasta mit Tomaten, Lauch und Haselnüssen 

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

EatSmarter!