






# WOCHENPLAN

## *Lieblingszutat: Rucola*

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag		 Pasta mit Tomaten, Lauch und Haselnüssen	Gemüse-Kartoffel-Suppe 
Dienstag		Gemüse-Kartoffel-Suppe	Hähnchen-Paprika-Curry mit Reis
Mittwoch	Frühstück nach Wahl	 Hähnchen-Paprika-Curry mit Reis	Tomaten-Bulgur mit Mandel-Avocado
Donnerstag		 Tomaten-Bulgur mit Mandel-Avocado	Linsen-frikadellen mit Salat und Quarkdip
Freitag		 Linsen-frikadellen mit Salat und Quarkdip	Forellenfilets auf Salat mit Pellkartoffeln und Meerrettichcreme

[eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-rucola](https://eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-rucola)

**EatSmarter!**