

# 1 WOCHEN MEAL PLAN

#DuwirstFIT

MONTAG

Brot Omelette



Quinoa Salat



Lachs mit Gemüse



DIENSTAG

Overnight oats mit Obst



Hähnchenwrap mit Hummus



Gegrilltes Hähnchen mit Süßkartoffel



MITTWOCH

Spinatfrittata



Kürbis-Kartoffel Suppe



Hähnchenspieß mit Reis



DONNERSTAG

Eiweißtoast mit Avocado Ei



Couscous Bowl



Seelachs mit Brokkoli Püree



FREITAG

Mandel-Hafer Shake



Griechischer Salat mit Hähnchen



Zucchini noodles mit Tomatensauce



SAMSTAG

Frühstück deiner Wahl



Rinderlasagne



Steak mit Kartoffeln



SONNTAG

Overnight oats mit Obst



Ceasar Salat



Etwas Herzhaftes, worauf du Lust hast

