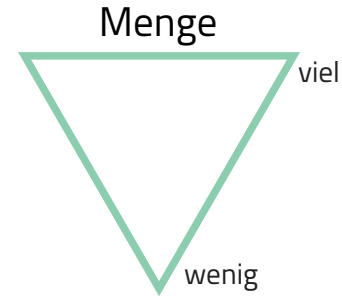


Wochenplan

- Gemüse: Lieblingsgemüse, hohe Vielfalt
- Obst: Lieblingsobst, hohe Vielfalt
- Kohlenhydrate: z.B. (Vollkorn-)Brot, Brötchen, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Getreide
- Eiweiß: z.B. Fleisch, Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh
- gute Fette: z.B. Öle (Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Kokosöl), Nüsse, Avocado



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag
