

Bonus- Wochenplan für 1 Person

mit Rezepten aus dem Buch
"Einfach kochen mit den Zeros"



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	2 Scheiben Bananenbrot (S. 112) 4 2 2	1 Portion Putenschnitzel-Auflauf (S. 76) 3 0 0	1 Portion Gebackene Apfelfringe (S. 24) 5 2 2	1 Erdbeer-Milchshake (S. 14) 3 3 3
DIENSTAG	1 Portion Gebackene Apfelfringe (S. 24) 5 2 2	1 Portion Thunfisch-Brokkoli-Salat (S. 35) + 1 Brötchen (S. 108) 6 3 3	1 Portion Putenschnitzel-Auflauf (S. 76) 3 0 0	1 Scheibe Bananenbrot (S. 112) 1 0 0
MITTWOCH	2 Scheiben Bananenbrot (S. 112) 4 2 2	1 Portion Rindfleisch-Erbesen-Topf (S. 90) 5 3 3	1 Portion Thunfisch-Brokkoli-Salat (S. 35) + 1 Brötchen (S. 108) 6 3 3	2 Himbeer-Skyr-Muffins (S. 130) 2 0 0
DONNERSTAG	1 Brötchen (S. 108) + 2 Scheiben magerer Schinken, Tomaten 4 3 3	1 Portion Rindfleisch-Erbesen-Topf (S. 90) 5 3 3	Gemüsepommes mit Dip (S. 64) 4 2 2	1 Scheibe Bananenbrot (S. 112) 1 0 0
FREITAG	2 Scheiben Bananenbrot (S. 112) 4 2 2	Gemüsepommes mit Dip (S. 64), Rote-Bete-Apfel-Salat (S. 38) 5 3 3	Gyros-Teller (S. 75) + 1 Brötchen (S. 108) 6 2 2	2 Himbeer-Skyr-Muffins (S. 130) 2 0 0
SAMSTAG	1 Portion Obstsalat (S. 20) + 1 Scheibe Bananenbrot (S. 112) 2 1 1	Gyros-Teller (S. 75) + 1 Brötchen (S. 108) 6 2 2	Rote-Bete-Apfel-Salat (S. 38), Gefüllte Paprikaschiffchen (S. 117) 3 3 1	2 Himbeer-Skyr-Muffins (S. 130) 2 0 0
SONNTAG	1 Brötchen (S. 108) + 2 Scheiben magerer Schinken, Tomaten 4 3 3	Schweinegeschnetzeltes mit Tomaten-Champignon-Sauce und gekochtem Blumenkohl (S. 85) 2 2 2	Gefüllte Paprikaschiffchen (S. 117) + 1 Brötchen (S. 108) 5 4 2	1 Portion Obstsalat (S. 20) + 1 Scheibe Bananenbrot (S. 112) 2 1 1

Die Punkte werden für die gesamte Mahlzeit pro Person angezeigt (also z. B. Salat + Brötchen). Dieser Plan ist für 1 Person ausgelegt, d. h. die Rezepte werden wie im Buch meist für 2 Portionen gekocht und auf 2 oder mehrere Tage (z. B. bei den Brötchen) verteilt. So muss man nicht so oft kochen.

In diesem Wochenplan sind 7 von 8 Brötchen verplant. 1 Brötchen kann man noch nach Bedarf unter der Woche verzehren. Die 2. Portion vom Rahmgeschnetzelten (siehe Sonntag Mittag) kann für Montag übernommen werden.

NOTIZEN, EINKAUFSZETTEL
