

Bonus- Wochenplan für 2 Personen

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	Heidelbeer-Quark-Bowl (S. 26) 3 1 0	Hähnchen-Blumenkohl-Curry (S. 80) 3 2 2	Feine Karottensuppe (S. 40) + jeweils 1 Brötchen (S. 108) pro Portion 4 3 3	jeweils 2 Bananen-Haferflocken-Kekse (S. 126) pro Person 2 2 0
DIENSTAG	Obstsalat (S. 20) 0 0 0	Gemüse Eintopf mit Tatar (S. 94) 4 4 2	Rote-Bete-Apfel-Salat (S. 38) + jeweils 1 Brötchen (S. 108) pro Portion 4 3 3	Heidelbeer-Trinkjoghurt (S. 18) 2 0 0
MITTWOCH	Himbeer-Kiwi-Chiapudding (S. 28), Rezept verdoppeln auf 2 Portionen 3 1 1	Blumenkohl-Couscous-Salat (S. 32) + jeweils 1 Brötchen (S. 108) pro Portion 5 4 4	Gyros-Teller (S. 138) 3 0 0	jeweils 2 Bananen-Haferflocken-Kekse (S. 126) pro Person 2 2 0
DONNERSTAG	jeweils 1 Brötchen (S. 108) pro Portion + jeweils 2 Scheiben magerer Schinken pro Portion, Tomaten 4 3 3	Gemüsefrittata aus dem Ofen (S. 50) 6 1 1	Gefüllte Paprikaschiffchen (S. 117) 2 2 0	Schoko-Bananen-Milchshake (S. 15), Rezept verdoppeln auf 2 Portionen 3 3 3
FREITAG	1 Piña-Colada-Chiapudding (S. 30), Rezept verdoppeln auf 2 Portionen 4 2 2	Fischpäckchen aus dem Ofen auf Gurkenbett (S. 103) 2 1 1	Hähnchen-Blumenkohlreis-Pfanne mit Tomatensalat (S. 66) 2 1 1	jeweils 2 Bananen-Haferflocken-Kekse (S. 126) pro Person 2 2 0
SAMSTAG	Bananen-Haferflocken-Smoothie (S. 17), Rezept verdoppeln auf 2 Portionen 4 4 3	Asia-Pfanne mit Schweinefilet (S. 86) 2 2 2	Salatwraps mit Thunfischfüllung (S. 96) 3 0 0	Obstsalat (S. 20) 0 0 0
SONNTAG	Bananen-Pancakes (S. 30) 3 1 1	Schweinemedallions mit Champignon-Frischkäse-Sauce und Karottennudeln (S. 93) 4 4 2	Gemüsepommes mit Dip (S. 64) 4 2 2	Erdbeer-Milchshake (S. 14) 3 3 3

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



Die Punkte werden für die gesamte Mahlzeit pro Person angezeigt (also z. B. Salat + Brötchen).
Dieser Plan ist für **2 Personen** ausgelegt.

NOTIZEN, EINKAUFSZETTEL
