



# Mein Foodplanner

## Woche 4- Meal Prep



|            | breakfast  | lunch                                    | dinner   | snacks   |
|------------|--|--|--|--|
| Mo<br>20SP | Bircher Müsli mit Erdbeeren<br>8SP                     | Hackbällchen mit<br>Championsauce<br>4SP | Snackwaffel deluxe<br>6SP<br>SPORT (Pamela Reif) | Banaenbrot<br>Kaffee + Milch<br>2SP                    |
| Di<br>16SP | Banaenbrot<br>Kaffee + Milch<br>2SP                    | Salat mit Grillkäse<br>8SP               | Gemüsesticks<br>2SP<br>SPORT (Pamela Reif)       | Skyr mit Apfelkompott und<br>Mandelgranola, K+M<br>4SP |
| Mi<br>12SP | Skyr mit Apfelkompott und<br>Mandelgranola, K+M<br>4SP | Paprika-Huhn mit Nudeln<br>6SP           | kein Abendessen<br>0SP                           | Kaffee+Milch<br>2SP                                    |
| Do<br>13SP | Knäckebrot mit Hüttenkäse und<br>Gemüse<br>3 SP        | Dürüm Döner mit Halloumi<br>6SP          | Smoothie<br>2SP<br>SPORT (Pamela Reif)           | Kaffee+Milch, Granola Bars<br>2SP                      |
| Fr<br>18SP | Süßer Cous Cous mit Erdbeeren<br>4SP                   | Phad Thai<br>8SP                         | Gemüsepommes<br>3SP                              | Chia Joghurt Lassi, K+M<br>2SP                         |
| Sa<br>14SP | Omelette mit Gemüse<br>4SP                             | Steckerlfisch<br>5SP                     | kein Abendessen<br>0SP                           | Milchreis-Auflauf, K+M<br>5SP                          |
| So<br>25SP | Kornspitz, Butter, Eierspeise<br>8SP                   | Burger<br>10SP                           | Gemüsesticks mit Dip<br>3SP                      | Banen Split<br>4SP                                     |