






Die eathealthy Meal-Prep-Woche: vorkochen, Zeit sparen, abnehmen!

Mahlzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
To Go	Gemüse-Bowl Mit Falafel & Kräuterquark Extra: Kräuterquark	Kartoffelschicht- topf Extra: Brühe	Sommerrollen Mit Falafel-Taler	Quinoa- Schichtsalat mit Linsensprossen Extra: Dressing	Mie-Nudel Bowl Extra: Brühe
					
At Home	Asia One Pot mit Shrimps	Gemüsecreme- suppe mit Falafel-Spieß + Salatmix	Quinoa-Tortilla mit Kohl und Bete	Nudel-Pfanne mit Grünkohl- knusper + Salatmix	Rösti mit Körnermix
	