



Planetary Health Diet

Wochenplan



Lidl lohnt sich

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------|--|---|--|---|---|---|---|
| Morgens | Breakfast Smoothie (lidl.at) | Schoko-Porridge mit Hafermilch (lidl.at) | Vegane Frühstück-cookies (lidl.at) | Vegane Bananen-Pancakes (lidl.at) | Warmer Milchreis mit Apfel und Zimt (lidl.at) | Bagels (lidl.at) Hummus selber machen | Tofu Scramble (lidl.at) + Bagel vom Samstag (lidl.at) |
| Mittags | Zucchini-puffer (lidl.at) | Grillgemüse-Salat (lidl.at) | Gebratene Kräutersaitlinge mit Tofu und Bohnensalat (lidl.at) | Gedämpfte Forelle mit Butterkartoffeln (lidl.at) | Fluffige Palatschinken mit Mineralwasser (lidl.at) | Feiner Schnippelsalat mit Fetadressing (lidl.at) | Rinderfiletsteak mit Rotweinsauce (lidl.at) |
| Abends | Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Linsen (lidl.at) | Pak Choi mit Huhn (lidl.at) | Gemüsesuppe (lidl.at) | Kartoffel-Lauch-Thymian-Tartelettes (lidl.at) | Orientalischer Quinoa Salat (lidl.at) | Rote Rüben mit Auberginen Kaviar (lidl.at) | Warmer Grieß Pudding (lidl.at) |
| Snacks | Energy Balls (lidl.at) | Überzogene Reiswaffel (lidl.at) | Vegane Schokokekse mit Nüssen (lidl.at) | Wassereis selber machen (lidl.at) | Frozen Joghurt Bites (lidl.at) | Schoko Nuss Bites (lidl.at) | Käsekuchen Pralinen (lidl.at) |
| Zwischendurch | Frisches Obst und Gemüse und Nüsse und Samen | | | | | | |

