



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 Frühstücksbiscuits (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)	Frozer Joghurt Bites (lidl.at)	Schoko Nuss Bites (lidl.at)	Käsekuchen Pralinen (lidl.at)
Zwischendurch	Frisches Obst und Gemüse und Nüsse und Samen						

