

#stayatHome

7-Tage Mealplan

L I V
by Feudly

FRÜHSTÜCK SNACK 1 MITTAGESSEN SNACK 2 ABENDESSEN

TAG 1

Spirulina-Bowl
mit Granola und
Früchten

Karotten-Orangen-
Saft

Asia-Bowl mit
Edamame &
Erdnussdressing

Mandel-Dattel
Energy Balls

Avocado-Brot

TAG 2

Warmes Porridge
mit Pflaumenkom-
pott & Beeren

Karotten-Orangen-
Saft
(Leftovers)

Libanesischer
Tabouleh-Salat

Mandel-Dattel
Energy Balls
(Leftovers)

Asia-Bowl
(Leftovers)

TAG 3

Porridge
(Leftovers)

Rote Bete Power-
Saft

Süßkartoffel-
Gemüse-Feta-
Auflauf

Walnuss-Dattel-
Brot

Tabouleh Salat
(Leftovers)

TAG 4

Buntes Knäckebrot

Sellerie-Spinat-Saft

Kichererbsen-Salat
mit
Tahinidressing

Walnuss-Dattel-
Brot
(Leftovers)

Süßkartoffel-
Auflauf
(Leftovers)

TAG 5

Berrylicious
Smoothie-Bowl

Sellerie-Spinat-Saft
(Leftovers)

Hummus mit
Fladenbrot

Schoko-Bananen-
brot

Kichererbsen-Salat
(Leftovers)

TAG 6

Granola mit Obst &
Milch

Ingwer-Orangen-
saft

Mango-Spinatsalat

Schoko-Bananen-
brot
(Leftovers)

Erdnuss-Chili-
Nudeln mit
Nuss-Granola

TAG 7

Tropical Smoothie-
Bowl

Ingwer-Orangen-
saft (Leftovers)

Mango-Spinatsalat
(Leftovers)

Schoko-Bananen-
brot (Leftovers)

PIZZA!
#Supportyourlocals