

#stayhome meal plan

BY LEBENSVERLIEBT

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
MO	Kurkuma Porridge mit Orange und Mandelmus	Avocado Toast mit Tomate & Paprika	Sushi Bowl mit gerösteten Kichererbsen
DI	Kurkuma Porridge (kalt) mit frischer Hafermilch & Trauben	Bowl Leftovers	Auberginen Wrap
MI	Bananenbrot mit Erdnussbutter und frischen Bananenscheiben	"Wrap Salat"	Vegane Tom Kha Thai Suppe
DO	Obstsalat mit Sojajoghurt & Granola	Cashew-Möhren-Creme mit (Knäcke-) Brot und Gemüse Sticks	Crunchy Thai Quinoa Salad
FR	Bananenbrot mit Frischkäse (-alternative) + Smoothie	Freestyle Salad (aus allem, was du noch so übrig hast)	Linsenbällchen mit Curry-Kokos-Sauce und Basmati Reis
SA	Cali Schoko Smoothie Bowl mit frischen Früchten	Curry Leftovers	Hummus Snack Plate
SO	Schoko Smoothie Pancake Bowl	#lunchfreesunday	Spitzkohl Pasta