

wöchentlicher speiseplan

FRAG MUTTI 

 @fragmutti

 FragMutti

 fragmuttide



<https://mutti.de/plan>

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

EINKAUFSZETTEL

Montag

Power-Joghurt mit
Kurkuma und
Chiasamen

Bunte Gemüsesuppe

Hühnchen-Avocado-
Salat

Gefüllte Champignons

Dienstag

Low Carb Brot mit
Aufstrich/ Belag nach
Wahl

Cremige Zoodles mit
Garnelen

Gefüllte Paprika mit
Schafskäse und
Tomaten

Obst/ Gemüsesticks

Mittwoch

Skyr, Joghurt oder
Magerquark mit
Früchten (und Zimt)

Asiatische Salat
Wraps mit Hackfleisch

Schnelle
Zucchini-Eier-Pfanne

Gefrorene
Joghurthezen mit
Himbeeren und
Heidelbeeren

Donnerstag

Kräuter-Omelette mit
Tomaten und
Schafskäse

Vegetarische
Auberginen-Canneloni

Spargelsalat mit Eiern
und Schinken

Hüttenkäse mit
Himbeeren

Freitag

Mango-Joghurt mit
Aprikose

Lachs und Erbsen mit
Zitronenbutter

Zucchini-Karotten-
Puffer

Käse-Trauben-Spieße/
Fingerfood-Trauben im
Schokomantel

Samstag

Mandel-Bananen-
Pancakes ohne Mehl

Gefüllte Zucchini
vegetarisch/ Gefüllte
Zucchini mit
Hackfleisch

Chinakohlsalat mit
Apfel

Grünkohl-Chips/
Käsechips

Sonntag

Spiegelei/ Rührei/
Omelette

Low-Carb-Burger
ohne Brötchen

Nektarinen-Tomaten-
salat mit Himbeeren
und Mozzarella

Gemüsesticks mit
Feta-Rucola-Creme,
Avocadocreme oder
Hummus Dip

Mehr Tipps und Rezepte auf
www.frag-mutti.de