

# MEAL-PREP-PLAN



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgens</b>	<b>Birnen-Zimt-Porridge</b> mit Salz-Karamellsauce <i>Tipp:</i> Vollkorngetreide für extra Serotonin-Kick	<b>Eulen-Sandwich</b> 	<b>Green-Smoothie-Bowl</b> <i>Tipp:</i> Vollkorngetreide für extra Serotonin-Kick	<b>Smoothiebowl</b> mit Mango, Birnen und Bananen	<b>Bananensplit</b> mit Beeren <i>Tipp:</i> Vollkorngetreide für extra Serotonin-Kick	<b>Gefüllter Pfannkuchen</b> mit Tomatensalat <i>Tipp:</i> Mit Vitamin-D-Champignons	<b>Helden-Power-Drink</b> und <b>Pflaumen-Crêpe</b> <i>Tipp:</i> Vollkorngetreide für extra Serotonin-Kick
<b>Mittags</b>	<b>Veggie-Pasta</b> mit Limette und Cashews 	<b>Kürbispuffer</b> mit Lachs <i>Tipp:</i> Fisch für Vitamin D  <b>Vegetarische Alternative:</b> Linsenbällchen auf Petersiliensalat und Joghurtdip <i>Tipp:</i> Hülsenfrüchte helfen Serotonin zu bilden	<b>Low Carb Avocado-Pizza</b>  <i>Tipp:</i> Hartkäse kurbelt die Serotoninbildung an	<b>Kartoffelhälften</b> mit Brokkolifüllung 	<b>Dinkelnudelauflauf</b> 	<b>Hühnersuppe</b>  <b>Vegetarische Alternative:</b> Grüne Thai-Curry-Suppe	<b>Bunte Gemüse-Bowl</b> mit Hähnchenbrustfilet  <b>Vegetarische Alternative:</b> Bunte Tofu-Bowl
<b>Abends</b>	<b>Halloumi vom Grill</b> mit Möhren- und Zucchiniestreifen	<b>Gurken-Radieschen-Salat</b> mit Joghurtdressing	<b>Power Buddha Bowl</b> 	<b>Eier-Sushi</b> mit Möhre und Avocado <i>Tipp:</i> Eier enthalten Vitamin D	<b>Quisotto</b> mit Gemüse in Hafersahne	<b>Veganer „Miracle Burger“</b> mit Avocado-Radieschen-Tatar 	<b>Hirschgulasch-Bowl</b> mit Preiselbeeren und Rosenkohl <i>Tipp:</i> Rosenkohl enthält viel Vitamin C  <b>Vegetarische Alternative:</b> Cremige Nusskugeln und Feigen auf marinierten Blattsalaten