

Wochenplan

04/2021

Montag

Pasta Funghi
498 kcal
12 12 4

Chop Suey
532 kcal
13 9 2



Dienstag

Quinoa Bowl
588 kcal
11 7 2

Chop Suey
532 kcal
13 9 2



Mittwoch

Pasta Funghi
498 kcal
12 12 4

Linseneintopf
452 kcal
7 3 0



Donnerstag

Quinoa Bowl
498 kcal
11 7 2



Spaghetti Bolognese
524 kcal
11 11 3



Freitag

Linseneintopf
452 kcal
7 3 0



Gemüsesuppe
298 kcal
5 5 5



Samstag

Spaghetti Bolognese
524 kcal
11 11 3

Gemüsesuppe
298 kcal
5 5 5



Sonntag

Griß-Nockerlsuppe
248 kcal
8 8 8

Cevapcici
514 kcal
14 13 8

