



Meal Prep: Vorkochen ist wieder hip!



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MORGEN	Good Karma-Smoothie Overnight	Overnight Oats mit Apfel und Zimt	Popeye's Finest Smoothie	Overnights Oats mit Beeren und Kokosflocken	Overnight Oats mit Vanille-Proteinpulver und Beeren
SNACK	Nüsse	Reiswaffel mit Erdnussmus	Joghurt mit Obst	Reiswaffel mit Banane und Zimt	Joghurt mit Obst
MITTAG	Gemüsecurry mit Hirse	Pfannengemüse mit Hähnchenbrust	Gemüsecurry mit Hirse	Pfannengemüse mit Hirse	Getoastetes Vollkornbrot mit Frischkäse, Banane und Zimt
ABEND	Gemüsecurry mit Hähnchenbrust	Getoastetes Vollkornbrot mit Avocado und Erdnussmus	Pfannengemüse mit Hähnchenbrust	Getoastetes Vollkornbrot mit Avocado und Erdnussmus	Hirsekügel auf Ratatouille