

# Antientzündlicher & darmgesunder Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Buchweizen-Overnights mit Brombeeren  <i>PlantPoints:6</i>	Buchweizen-Overnights mit Brombeeren  <i>PlantPoints:6</i>	Buchweizen-Overnights mit Brombeeren  <i>PlantPoints:6</i>	Heidelbeeren Overnight Oats  <i>PlantPoints: 5</i>	Heidelbeeren Overnight Oats  <i>PlantPoints: 5</i>	Zwetschgen Porridge  <i>PlantPoints: 6</i>	Zwetschgen Porridge  <i>PlantPoints: 6</i>
<b>Mittagessen</b>	Gnocchi mit P Sauce  <i>PlantPoints: 3</i>	Kürbis Linsen Suppe  <i>Plantpoints:8</i>	Histaminarmer Quinoasalat  <i>PlantPoints: 5</i>	Geröstetes Gemüse mit Joghurt-Hummus  <i>PlantPoints: 7</i>	Asia One Pot Nudeln  <i>PlantPoints: 8</i>	Gebackene Süsskartoffeln mit Linsen-Tomaten-Salat  <i>PlantPoints: 5</i>	Kokos Linsen Dal  <i>PlantPoints: 9</i>
<b>Abendessen</b>	Kürbis Linsen Suppe  <i>Plantpoints:8</i>	Histaminarmer Quinoasalat  <i>PlantPoints: 5</i>	Geröstetes Gemüse mit Joghurt-Hummus  <i>PlantPoints: 7</i>	Asia One Pot Nudeln  <i>PlantPoints: 8</i>	Gebackene Süsskartoffeln mit Linsen-Tomaten-Salat  <i>PlantPoints: 5</i>	Kokos Linsen Dal  <i>PlantPoints: 9</i>	Darmgesunde Tacos  <i>PlantPoints: 8</i>
<b>Snacks</b>	Einfachstes Bananebrot  <i>PlantPoints:6</i>	Gemüsesticks und Hummus  <i>PlantPoints: 6</i>	Einfachstes Bananebrot  <i>PlantPoints:6</i>	Gemüsesticks und Hummus  <i>PlantPoints: 6</i>	Einfachstes Bananebrot  <i>PlantPoints:6</i>	Gemüsesticks und Hummus  <i>PlantPoints: 6</i>	Einfachstes Bananebrot  <i>PlantPoints:6</i>