antientzündlicher + darmgesunder Wochenplan September 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Quinoa Porridge ***PlantPoints: 3*** Portionen: 1	Quinoa Porridge ***PlantPoints: 3*** Portionen: 1	Quinoa Porridge ***PlantPoints: 3*** Portionen: 1	Darmfreundliche Zucchini-Quark-Brötchen mit Joghurt-Hummus + Gurke ***PlantPoints: 10*** Portionen: 10 Brötchen	Darmfreundliche Zucchini-Quark-Brötchen mit Joghurt-Hummus + Gurke ***PlantPoints: 10*** Portionen: 10 Brötchen	Darmfreundliche Zucchini-Quark-Brötchen mit Joghurt-Hummus + Gurke ***PlantPoints: 10*** Portionen: 10 Brötchen	Brunch: • Zwetschgen-Porridge • Frühstücksbrot • Green Gut Juice Portionen: Zwetschgen-Porridge = 1-2 Portionen restliche 1 Portion
Mittagessen	Bunter Mex-Salat mit grünem Dressing ***PlantPoints: 11*** Portionen: 2	Bunter Mex-Salat mit grünem Dressing ***PlantPoints: 11*** Portionen: 2	Kürbis Kartoffel Bratlinge mit Salat ***PlantPoints: 8*** Portionen: 10 Bratl.	Kürbis Kartoffel Bratlinge mit Salat ***PlantPoints: 8*** Portionen: 10 Bratl.	Buchweizensalat kombiniert mit Feta ***PlantPoints: 5*** Portionen: 2	Buchweizensalat kombiniert mit Feta ***PlantPoints: 5*** Portionen: 2	
Abendessen	Erbsen-Seidentofu-Pasta ***PlantPoints: 5*** Portionen: 2	Erbsen-Seidentofu-Pasta ***PlantPoints: 5*** Portionen: 2	Bohnen Spinat Curry mit Naan ***PlantPoints: 11*** Portionen: 2-4	Bohnen Spinat Curry mit Naan ***PlantPoints: 11*** Portionen: 2-4	Gnocchi mit P-Sauce ***PlantPoints: 3*** Portionen: 2	Gnocchi mit P-Sauce ***PlantPoints: 3*** Portionen: 2	Darmgesunde Tacos ***PlantPoints: 8*** Portionen: 2
Snacks / Sweets	Mandelcookies ***PlantPoints: 2***		Kichererbsenbrownies ***PlantPoints: 4***			Carrot Cake Baked Oats ***PlantPoints: 7***	

© 2025 by eatyourway.ch