

# MAHLZEITENPLANUNG

MACHEN SIE SICH ZU WOCHENBEGINN EINEN MAHLZEITENPLAN. ORIENTIEREN SIE SICH DAZU AN UNSEREN REZEPTIDEEN.



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Datum: \_\_\_\_\_

|            | FRÜHSTÜCK | MITTAGESSEN | ABENDESSEN |
|------------|-----------|-------------|------------|
| MONTAG     |           |             |            |
| DIENSTAG   |           |             |            |
| MITTWOCH   |           |             |            |
| DONNERSTAG |           |             |            |
| FREITAG    |           |             |            |

## REZEPTVORSCHLÄGE

### FRÜHSTÜCK

- ✓ Vollkornbrot mit Avocado, Käse/Ei und Rohkost (Tomaten, Paprika, Gurke)
- ✓ Vollkornbrot mit Marmelade, Naturjoghurt, Obst und Nüssen
- ✓ Rührei mit Gemüse und Vollkornbrot
- ✓ Joghurt/Quark/Skyr mit Haferflocken, Obst und Nüssen

### MITTAGESSEN

- ✓ Nudeln mit Tomatensoße, gebratenem Gemüse und Garnelen
- ✓ Reis mit Gemüse und Ei
- ✓ Couscous mit Gemüse und Schafskäse
- ✓ Salat mit Thunfisch, Ei und Brot
- ✓ Ofenkartoffel mit Quark und Salat
- ✓ Gemüsesuppe mit Brot und Joghurt als Nachtisch

### ABENDESSEN

- ✓ gekochtes Gemüse (saisonal) mit Feta oder Ziegenkäse
- ✓ Rührei mit Gemüse
- ✓ Fisch oder Fleisch mit Ofengemüse oder Salat und Sour Cream
- ✓ Gemüsesuppen mit Eiweißeinlage (Garnelen, Hühnchen oder Tofu)
- ✓ Nudeln aus Hülsenfrüchten mit Tomatensoße und Käse (Mozzarella oder Feta)