

# Doc Diessners cleaner Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Porridge mit Banane	Hirsebrei mit Mango	Overnight-Oats Beeren	Omelette mit Lauch und Paprika	Bananenbrot, Mandelmus, Blaubeeren	Vollkornbrot, Avocado, Ei	Rührei mit Tomaten und Pilzen
Snack	Apfel, Mandelmus	Kokosjoghurt mit Beeren	Reis-/ Maiswaffeln, Apfelmark	Beeren-Smoothie	Ei (hartgekocht)	Oatmeal Muffin	Puddingteilchen (80:20-Prinzip)
Mittag	Ratatouille Linsenpasta	Ofengemüse mit Humus	Gemüse-Eintopf	Linsen-Bolo, Vollkornpasta	Gegrillte Putenbrust gedünstetes Gemüse, Vollkornreis	Burger mit Dinkel-Bun, Bio-Tartar-Patty, Ofen-Fries	Zitronenspaghetti, Pinienkerne, Romana-Salat
Snack	Bananen-Hafercookies	Schokolade 70% Kakaoanteil	Studentenfutter	Ofenchips (selfmade!) aus Kartoffeln mit Meersalz	Popcorn mit Salz	Gemüsesticks, Kräuterquark (Soja)	Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse
Abend	Hühnerbrustfilet, Kartoffel-Wedges aus dem Ofen, Gurkensalat	Gegrilltes Rinderfilet, Süßkartoffel, gem. Salat, Vinaigrette	Karotten-Kokossuppe	Frikadelle (Bio-Tartar!) Kartoffelsalat Essig-/ Öl	Kartoffel-Lauchsuppe	Gefüllte Zucchini, Süßkartoffelpommes (selfmade!)	Kohlrabi-Schnitzel, Bohnen-Mais-Salat, Essig-Öl