



4-Wochen Familien-Essensplan



Bio-Ernährung für die Familie — Band 8

Woche 1

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Frühstück	Müsli + Obst	Vollkornbrot + Käse	Porridge + Beeren	Pancakes + Apfelmus	Joghurt + Granola
Mittag	Kartoffelsuppe	Nudeln + Tomatensauce	Reis + Gemüsepfanne	Fischstäbchen + Püree	Pizza (Vollkorn)
Abend	Brotzeit + Rohkost	Omelett + Salat	Suppe + Brot	Wraps + Gemüse	Reste-Essen

Woche 2


	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Frühstück	Smoothie Bowl	Ei + Toast	Haferbrei + Nüsse	Brot + Hummus	Obstsalat + Quark
Mittag	Linsensuppe	Hähnchen + Reis	Gemüse-Quiche	Couscous-Salat	Pfannkuchen herzhaft
Abend	Brot + Aufstrich	Gemüsesuppe	Salat + Feta	Bratkartoffeln	Reste-Essen

Woche 3

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Frühstück	Bircher Müsli	Brot + Avocado	Grießbrei + Zimt	Müsli + Joghurt	French Toast
Mittag	Kürbissuppe	Bolognese (Linsen)	Ofengemüse	Erbseintopf	Flammkuchen
Abend	Brotzeit	Kartoffelpuffer	Suppe + Brot	Nudelsalat	Reste-Essen

Woche 4

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Frühstück	Vollkornbrot + Ei	Overnight Oats	Bananen-Pancakes	Porridge + Apfel	Brötchen + Käse
Mittag	Gemüsecurry	Milchreis + Kirschen	Spaghetti Carbonara	Gemüse-Nuggets	Kartoffel-Gratin
Abend	Tomatensuppe	Brot + Rohkost	Wrap + Salat	Omelett	Reste + Feier!

 **Familien-Tipp:** Freitag = Reste-Tag (spart Geld + verhindert Verschwendung). Kinder bei der Planung einbeziehen!
 Wochenende: gemeinsam kochen als Family-Event.



KaufBio

kaufbio.de — Bio-Ernährung für die Familie