

■ Woche 1 – Sommerlich & Leicht (Juni/Juli)

Anhand der Beispiel Familie

Donnerstag = Einkaufstag – Saisonstartgerichte

Donnerstag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Urdinkelbrot + Frischkäse (natur), Tomaten, Schnittlauch + Apfelschnitz
- **Mittag:** Zucchini-Kräuter-Omelette (Schnittlauch, Basilikum) + bunter Salat
- **Abendessen:** Erbsen-Süßkartoffel-Suppe mit Petersilie, dazu Urdinkel-Cracker

Anpassung:

- *Katja:* ohne Brot, mehr Omelette + Avocado
- *Sergej:* extra Eiweiß durch 1 EL Ricotta im Omelette
- *Jerry:* pürierte Suppe + gegarte Zucchini als Fingerfood

Vorbereitung für Freitag:

- Haferflocken rösten, Basilikum hacken (für Frühstück)
 - Tomatensugo vorkochen, Parmesan reiben
 - Eier hart kochen, Gurke schneiden (für Eiersalat)
-

Freitag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Naturjoghurt mit Apfelraspeln, geröstete Haferflocken & Basilikum
- **Mittag:** Urdinkel-Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sugo + Parmesan
- **Abendessen:** Kräuter-Eiersalat mit Gurke & Sprossen auf Urdinkelbrot

Anpassung:

- *Katja:* Zucchini-Streifen statt Pasta
- *Sergej:* mehr Ei, extra Parmesan oder Hüttenkäse
- *Jerry:* weichgekochte Pasta mit püriertem Sugo, Apfelmus

Vorbereitung für Samstag:

- Birnen schneiden, Brot bereitlegen
- Lachs auftauen, Süßkartoffeln marinieren
- Melone & Gurke würfeln, Minze zupfen

Samstag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Urdinkelbrot mit Mandelmus & Birnenscheiben
- **Mittag:** Lachsfilet mit Rosmarin-Süßkartoffelspalten + Brokkoli
- **Abendessen:** Sommerlicher Melonen-Gurkensalat mit Minze

Anpassung:

- *Katja:* mehr Brokkoli, weniger Süßkartoffel
- *Sergej:* größere Portion Fisch, + 1 gekochtes Ei
- *Jerry:* Süßkartoffel püriert, zerdrückte Melone

Vorbereitung für Sonntag:

- Heidelbeeren auftauen, Porridge vorbereiten
- Gemüse waschen & schneiden, Dip vorbereiten
- Joghurt-Gurken-Suppe mischen und kühlen

Sonntag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Haferporridge mit Heidelbeeren & gehackter Petersilie
- **Mittag:** Sommer-Gemüsepfanne (Paprika, Zucchini, Aubergine) mit Kräuterdip
- **Abendessen:** Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Urdinkelsticks

Anpassung:

- *Katja:* nur Gemüsepfanne mit Dip
- *Sergej:* + Ei & Quark zum Dip
- *Jerry:* weich gegartes Gemüse püriert, Hirse als Beilage

Vorbereitung für Montag:

- Crunch rösten, Pfirsich schneiden
 - Mangold putzen, Ziegenkäse vorbereiten
 - Süßkartoffeln vordämpfen
 -
-

Montag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Joghurt mit Urdinkel-Mandel-Crunch & Pfirsich
- **Mittag:** Mangold-Frittata mit Ziegenkäse
- **Abendessen:** Süßkartoffel-Gemüseauflauf mit Basilikumöl

Anpassung:

- *Katja:* mehr Mangold, weniger Süßkartoffel
- *Sergej:* extra Käse, + Kerne/Nüsse
- *Jerry:* weichgekochter Mangold püriert mit wenig Süßkartoffel

Vorbereitung für Dienstag:

- Erdbeeren schneiden, Frischkäse mischen
- Linsen vorkochen, Gemüse schneiden
- Eier kochen, Gurkensticks vorbereiten

Dienstag

Mahlzeit

- **Frühstück:** Frischkäse mit Erdbeeren auf Urdinkelbrot
- **Mittag:** Sommerlinsensalat mit Paprika, Gurke, Petersilie
- **Abendessen:** Kräuteromelette mit Gurkensticks

Anpassung:

- *Katja:* wie oben
- *Sergej:* extra Hartkäse oder Hüttenkäse
- *Jerry:* weichgekochte Linsen mit pürierter Gurke

Vorbereitung für Mittwoch:

- Oats einweichen, Apfel reiben
 - Zucchini spiralisieren, Avocadocreme mixen
 - Karotten raspeln, Kräuterfrischkäse vorbereiten
-

Mittwoch

Mahlzeit

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Apfel, Nüssen & Zimt
- **Mittag:** Zucchini-Spaghetti mit Avocado-creme & Tomaten
- **Abendessen:** Urdinkelbrot mit Kräuterfrischkäse + Karottensalat

Anpassung:

- *Katja:* wie oben
- *Sergej:* + Mozzarella oder extra Eiweiß
- *Jerry:* Karotten + Apfelmus, Avocado-creme als Brotaufstrich