



# WINTER

## Ernährungsplan

### FRÜHSTÜCK

Haferflocken mit Beeren und Chiasamen  
Avocado-Toast mit Rührei  
Beeren-Smoothie mit Spinat und Leinsamen

### MITTAGESSEN

Gegrilltes Lachsfilet mit Quinoa und gedünstetem  
Gemüse  
Spinat-Salat mit gebratenem Hähnchen, Tomaten und  
Mandeln  
Bulgur-Petersilien-Salat

### ABENDESSEN

Gebratene Hähnchenbrust mit Brokkoli und  
Süßkartoffeln  
Quinoa-Spinat-Pfanne mit gebratenem Tofu  
Mediterrane Vollkorn-Quiche

### SNACKS

Muntere (aktivierte) Mandeln und eine Orange  
Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen  
Karottensticks mit Hummus