

Beispiel-Wochenplan für die **Wir-retten-die-Welt Diät**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	<i>Porridge mit Milch und Nüssen</i>	<i>Joghurt mit Bananen und Apfel</i>	<i>Porridge mit Milch und Nüssen</i>	<i>Milchreis mit Zimt</i>	<i>Joghurt mit Bananen und Apfel</i>	<i>Porridge mit Milch und Nüssen</i>	<i>Honigbrote</i>
Mittags	<i>Vollkornspaghetti mit Linsensugo und Gurkensalat</i>	<i>Chili con carne mit Basmatireis</i>	<i>Risotto mit Kürbis</i>	<i>Hühnerspieß mit Tomaten- und Krautsalat</i>	<i>Lachsforelle mit Petersilkkartoffeln und grünem Salat</i>	<i>Shakshuka mit Couscous und Rote Rüben Salat</i>	<i>Risotto mit Champignons und Tomatensalat</i>
Abends	<i>Käsebrote mit Apfel und Trauben</i>	<i>Brote mit Topfen-Radieschen-Aufstrich</i>	<i>Griechischer Salat</i>	<i>Brot mit Curry-Hummus und Paprika</i>	<i>Rote-Rüben-Aufstrich mit Brot</i>	<i>Kürbissuppe</i>	<i>Käsebrote</i>

Dieser Artikel ist zuerst im QWANT.Magazin 10/2019 erschienen.

