

WOCHENPLAN: Paleo in 15 Minuten

Drucke dir diesen Plan aus und häng ihn dir in die Küche, so verlierst du nicht den Überblick in deiner „Paleo in 15 Minuten“ Woche. Die Rezepte, die Einkaufslisten und dieser Plan sind für 2 Personen gedacht. Passe entsprechend an wenn du für dich allein oder für deine Familie kochst.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Samstag (Großeinkauf: Einkaufsliste A)	Kirsch Schmarrn	Spinat-Speck Pfanne mit Pilzen	Chili con Carne für Eilige - wie angegeben für 4 Personen kochen
Sonntag	Kirsch Smoothie	Großer bunter Salat (Eisberg + Tomaten + Gurke + Karotten) mit 4 hartgekochten Eiern und Essig-Öl-Dressing	Steak mit Orangensalat – doppelte Menge Orangensalat vorbereiten
Montag	Mikrowellen Brötchen mit Bananenaufstrich – insgesamt 4 Brötchen machen, 2 für Mittagessen aufbewahren	Reste Orangensalat (von SO) + Mikrowellen Brötchen mit Ghee und Salz	Rote Bete Birnen Carpaccio und Räucherforelle
Dienstag (Frische Zutaten einkaufen: Einkaufsliste B)	Spiegeleier mit Speck	Reste Chili con Carne (von SA)	Asiatische Garnelensuppe – doppelte Menge kochen
Mittwoch	Trink Müsli	Zucchini Nudeln mit Karottensauce – doppelte Menge Zucchini Nudeln vorbereiten	Lachs Buletten – dazu Reste Zucchini Nudeln mit Ghee und frischen Kräutern
Donnerstag	Frischer Beerensalat mit Minze	Reste Asiatische Garnelensuppe (von DI)	Hähnchen mit Paprikagemüse – doppelte Menge Paprika schneiden
Freitag	Rührei mit Paprika (von DO) und Petersilie	Räucherlachs mit Avocado & Zitrone, dazu Sesam Cracker	Exotische Tomatensuppe – dazu Sesam Cracker