

Mittelmeerdiät Wochenplan

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
MO.	Joghurt, Honig, Walnüsse, Beeren.	Gegrillter Lachs, Quinoa, Spinat.	Tomaten-Gurken-Salat, Feta, Olivenöl, Vollkornbrot.
DI.	Vollkornbrot, Avocado, Tomaten, Olivenöl.	Ratatouille mit Kichererbsen.	Garnelen, Zucchini-Nudeln, Pinienkerne.
MI.	Haferflocken, Mandeln, Feigen, Zimt.	Linsensalat, Paprika, Feta, Oliven.	Gegrilltes Hähnchen, Gemüse, Hummus.
DO.	Rührei, Spinat, Feta, Vollkornbrot.	Quinoa-Salat, Kichererbsen, Minze.	Dorade, Ofengemüse, Zitronendressing.
FR.	Smoothie mit Banane, Spinat, Chiasamen.	Vollkorn-Pasta, Pesto, Rucola, Tomaten.	Gegrilltes Gemüse, Halloumi, Olivenöl.
SA.	Joghurt, Granatapfelkerne, Walnüsse.	Couscous, Kichererbsen, Tomaten, Petersilie.	Thunfischsteak, Spargel, Zitronenöl.
SO.	Omelett, Tomaten, Feta, Kräuter.	Gazpacho, Vollkorn-Crostini.	Auberginen, Tahini, Sesam.