

MEAL PREP WOCHENPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MONTAG	JOGHURT MIT GRANOLA 	PHO SUPPE	ABENDESSEN NACH WAHL
DIENTAG	GRANOLA KEKSE	ORIENTAL HOT POT	
MITTWOCH	GRANOLA BARS	OFENGEMÜSE	
DONNERSTAG	GRANOLA MIT QUARKCREME + BLAUBEEREN	GEMÜSE COUSCOUS 	
FREITAG	GRANOLA MUFFINS 	ROHKOST SALAT + FRISCHKÄSE	