

Beispiel Wochenplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Haferflocken Früchte Milch		Gemischter Salat Mozzarellakugeln Volkornbrot	Frucht	Omeletten gefüllt mit Blattspinat, Tomaten und Feta	
Dienstag	Brot Butter Konfi Naturjoghurt		Fischfilets Safransauce Salzkartoffeln Gedämpfte Tomate	Handvoll Nüsse	Kürbissuppe Chilibrotchen Hüttenkäse	
Mittwoch	Birchermüesli		Gebratene Pouletbrust Pikante Dippsauce Bunter Blattsalat		Skyr-Quark	
Donnerstag		Gipfeli	Kalbsbraten Spätzli Grüne Bohnen Vermicelles mit Vanilleglace		Apfel Banane Trauben	
Freitag	Milchshake mit Früchten		Feta-Gemüsechuechli Gewürzte Joghurtsauce Gemischter Salat		Pikanter orientalischer Rueblisalat Knäckebrötchen Philadelphia	
Samstag			Brunch mit Zopf, Brot, Birchermüesli, Orangensaft, Ei, Trockenfleisch, Käse		Sellerie-Apfelauflauf Randensalat	
Sonntag	Chiefs Proteinshake		Cervelat vom Feuer Bürli, Rüeblen und Gurkenstängelchen, Cherrytomaten, Schoggistängelchen	Nuss- Honigriegel	Linsensuppe	