

Quinoa +
gemischter **Salat**
mit Tomaten



REZEPTIDEE 1



Gebratenes
Hähnchen
mit Kräutern

1 EL **natives extra Olivenöl**
oder **Nüsse**

Für mehr Vielfalt können
Sie die vorgeschlagenen
Zutaten **nach Belieben**
zusammenstellen.

**Spargel +
Obstsalat**

REZEPTIDEE 2

1 EL **natives extra Olivenöl**
oder **Nüsse**



Gebackene
Meerbrasse



Für mehr Vielfalt können
Sie die vorgeschlagenen
Zutaten **nach Belieben**
zusammenstellen.

**Vollkornbrot +
Spinat**

REZEPTIDEE 3

1 EL **natives extra Olivenöl**
oder **Nüsse**



Omelett

Für mehr Vielfalt können Sie die vorgeschlagenen Zutaten **nach Belieben zusammenstellen.**

Großer Salat mit Kirschtomaten,
Sellerie und Fenchel +
Vollkornbrot

REZEPTIDEE
4



1 EL **natives extra Olivenöl**
oder **Nüsse**

Thunfisch

Für mehr Vielfalt können
Sie die vorgeschlagenen
Zutaten **nach Belieben**
zusammenstellen.

Großer Salat mit Chicorée
und Karotten

REZEPTIDEE 5

1 EL **natives extra Olivenöl**
oder **Nüsse**



Tofu

Für mehr Vielfalt können
Sie die vorgeschlagenen
Zutaten **nach Belieben**
zusammenstellen.

Grillgemüse +
Erdbeeren



REZEPTIDEE 6



Thunfisch

1 EL natives extra Olivenöl
oder Nüsse

Für mehr Vielfalt können
Sie die vorgeschlagenen
Zutaten **nach Belieben**
zusammenstellen.

**Vollkornbrot +
gemischer Salat**



REZEPTIDEE 7



**Kurkuma-
Hähnchen**

**1 EL natives extra Olivenöl
oder Nüsse**

Für mehr Vielfalt können Sie die vorgeschlagenen Zutaten **nach Belieben zusammenstellen.**