

# Nahrungsmittel über 1 Woche

Blutgruppe A1

von: 26. Mai - 1. Juni 2025

	Frühstück	Zwischengericht	Mittag	Zwischengericht	Abend
<b>Montag</b>	Basen-Balance-Müsli DM mit Flohsamenschalen, Blaubeer-pulver, Rosinen, getrockneten Erdbeeren	Proteinriegel	Salat mit Ziegenkäse und Oliven	Erdnüsse und Kürbiskerne	Salat mit Forellenfilets
<b>Dienstag</b>	Bauernbrötchen und Dinkelbrot mit Honig und Aufschnitt (tierisch und veganer Käse)	Proteinriegel	Sushi	Erdnüsse und Kürbiskerne	Salat mit Weisswurst
<b>Mittwoch</b>	Basen-Balance-Müsli DM mit Flohsamenschalen, Blaubeerpulver, Gojibeeren, getrockneten Erdbeeren	Proteinriegel	Nudelgericht	Erdnüsse und Kürbiskerne	Salat mit Lachsfilet
<b>Donnerstag</b>	Bauernbrötchen und Dinkelbrot mit Honig und Aufschnitt (tierisch und veganer Käse)	Proteinriegel	Nudelgericht	Erdnüsse und Kürbiskerne	Salat mit Nordsekrabben
<b>Freitag</b>	Basen-Balance-Müsli DM mit Flohsamenschalen, Blaubeerpulver, Gojibeeren, getrockneten Erdbeeren	Proteinriegel	Sashimi mit Misosuppe	Erdnüsse und Kürbiskerne	Salat mit Wolfsbarschfilet
<b>Samstag</b>	Baguette und Dinkelbrot mit Honig und Aufschnitt (tierisch und veganer Käse)		gemischte Tapas	Erdnüsse und Kürbiskerne	gegrillter Mais, Süßkartoffelpuffer, Rinderfilet
<b>Sonntag</b>	Basen-Balance-Müsli DM mit Flohsamenschalen, Blaubeerpulver, Gojibeeren, getrockneter Mango		gemischte Tapas	Erdnüsse und Kürbiskerne	Erbsen und Möhrchen mit Seezunge