

7 Tage "Healthy Kids"

	Frühstück	Hauptmahlzeit
Montag	Zuckerfreies Beeren-Frühstück	Gemüsetaler
Dienstag	Eier-Carpaccio mit Paprikaquark	Schnitzel Tomate-Mozzarella
Mittwoch	Frühstückssmoothie	Schnelle Kartoffel-Mais-Suppe
Donnerstag	Zuckerfreie Rosinenbrötchen	Zucchini Pancakes
Freitag	Zuckerfreie Overnight Oats mit Beeren	Möhrenwaffeln mit Käse
Samstag	Banana Bread Muffins	Raspel-Tortilla
Sonntag	Gebackenes zuckerfreies Schoko-Oatmeal	Cremige Erbsen-Kokos-Suppe