

Leicht & satt - Abnehmen in den Wechseljahren

Hier ist dein 7-Tage-Plan mit einfachen, leckeren und gesunden Rezeptideen speziell für die Wechseljahre. Ideal für Frauen, die satt bleiben wollen und trotzdem abnehmen möchten - ganz ohne Verzicht.

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Overnight Oats mit Beeren	Quinoa-Salat mit Feta	Ofengemüse mit Hähnchen
Dienstag	Eiweißbrot mit Avocado	Linsensuppe	Tofu-Pfanne mit Brokkoli
Mittwoch	Joghurt mit Nüssen & Apfel	Vollkornwrap mit Huhn	Zucchini-Spaghetti mit Tomaten
Donnerstag	Haferflocken mit Leinsamen	Bulgur-Gemüse-Pfanne	Lachs mit grünem Spargel
Freitag	Protein-Smoothie mit Spinat	Kichererbsen-Salat	Gemüseomelette
Samstag	Hüttenkäse mit Beeren	Süßkartoffel-Pommes mit Quark	Gemüse-Pfanne
Sonntag	Vollkornbrötchen mit Ei	Gemüse-Curry mit Reis	Tomatensalat mit Mozzarella