

MEAL PREP 4-WOCHEN-SPEISEPLAN

Frühling



	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WOCHE 1	Pizza Chinakohl-Salat	Salzkartoffeln Spargel Steak Sauce Hollandaise	Spargelcreme- Suppe Bauernbrot	Kartoffelpüree Fischstäbchen Chinakohl-Salat	Weißkohl-Eintopf	Gebratene Nudeln mit Weißkohl	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 1-	Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten Pizza-Reste einfrieren	Doppelte Menge Kartoffeln und Spargel kochen	Aus dem Spargel von Sonntag	Aus den Kartoffeln von Sonntag Salat von Samstag	Weißkohl für Donnerstag waschen und schneiden Ggf. Nudeln für Donnerstag vorkochen	Aus dem Weißkohl von Mittwoch	
WOCHE 2	Nudeln mit Tomaten- Gemüsesoße Rucola-Salat	Kohlrabi-Kartoffel- Gratin mit Putenschnitzel	Nudelsalat mit Pesto, Feta und Rucola	Kartoffel-Kohlrabi- Suppe Aufback-Baguette	Risotto mit grünem Spargel	Gebratener grüner Spargel mit Feta und Tomaten Aufback-Baguette	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 2-	Doppelte Menge Nudeln kochen Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten Soßen-Reste einfrieren	Doppelte Menge Kohlrabi und Kartoffeln kochen	Aus den Nudeln von Samstag Salat von Samstag	Aus den Kartoffeln und Kohlrabi von Sonntag		Fetareste von Montag	

MEAL PREP 4-WOCHEN-SPEISEPLAN

Frühling



	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WOCHE 3	Gnoccies in Käse-Sahne-Soße Chicoree-Salat	Kartoffeln mit Radieschen-Quark	Überbackene Gnoccies mit Paprika und Mozzarella	Bratkartoffeln mit Speck Chicoree-Salat	Gemüse-Puffer	Gemüsebowl mit Erdnussoße	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 3-	Doppelte Menge Gnoccies kochen Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten	Doppelte Menge Kartoffeln kochen	Aus den Gnoccies von Samstag	Aus den Kartoffeln von Sonntag Salat von Samstag	Mehr Gemüse schneiden als Vorbereitung für Donnerstag Puffer-Reste einfrieren	Aus den Gemüseresten von Mittwoch und Salatresten von Samstag	
WOCHE 4	Pfannkuchen mit Spargel und gekochtem Schinken Kopfsalat	Salzkartoffeln Spinat Rührei	Spargelsalat Aufback-Baguette	Maultaschen Kopfsalat	Kartoffel-Lauch- Hackfleisch-Suppe Kopfsalat	Gebratene Maultaschen mit Ei und Gemüse	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 4-	Doppelte Menge Spargel kochen Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten		Aus dem Spargel von Samstag	Doppelte Menge Maultaschen kochen Salat von Samstag		Maultaschen von Dienstag	