

# MEAL PREP 4-WOCHEN-SPEISEPLAN

## Herbst



	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>WOCHE 1</b>	Spaghetti Bolognese Kopfsalat	Salzkartoffeln Spinat Spiegelei	Gebratene Spaghetti mit Pesto, Feta und Tomaten Kopfsalat	Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Paprika	Reispfanne mit Mais, Erbsen und Kidneybohnen	Gebackener Feta mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum Aufback-Baguette	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 1-	Doppelte Menge Spaghetti kochen  Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten  Reste der Bolognese einfrieren	Doppelte Menge Kartoffeln kochen	Aus den Spaghetti von Samstag  Salat von Samstag	Aus den Kartoffeln von Sonntag		Fetareste von Montag	
<b>WOCHE 2</b>	Salzkartoffeln Möhrengemüse Frikadellen	Pizza Feldsalat	Kartoffelpüree Schlemmerfilet Feldsalat	Maultaschen Feldsalat	Kürbissuppe	Gebratene Maultaschen mit Ei und Gemüse	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 2-	Doppelte Menge Salzkartoffeln kochen	Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten  Pizza-Reste einfrieren	Kartoffelpüree aus den Salzkartoffeln von Samstag  Salat von Sonntag	Doppelte Menge kochen  Salat von Sonntag	Reste einfrieren	Maultaschen- Reste von Dienstag	

# MEAL PREP 4-WOCHEN-SPEISEPLAN

## Herbst



	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>WOCHE 3</b>	Spätzle Rouladen Rotkraut Eisbergsalat	Ofenkartoffeln und -gemüse mit Radieschenquark	Käsespätzle Salat	Gemüseauflauf	Schupfnudeln mit Sauerkraut	Schupfnudeln mit Apfelmus	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 3-	Doppelte Menge Spätzle kochen  Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten  Reste von Rotkraut/Rouladen einfrieren	Doppelte Menge Kartoffeln und Gemüse zubereiten	Aus den Spätzle von Samstag  Salat von Samstag	Kartoffeln und Gemüse von Sonntag mit Feta/Käse überbacken	Bevor das Sauerkraut untergemischt wird, die Hälfte der gebratene Schupfnudeln für Donnerstag zur Seite stellen	Schupfnudeln von Mittwoch	
<b>WOCHE 4</b>	Kartoffel-Lauch- Hackfleisch-Suppe Salat	Lachs-Brokkoli- Nudel Auflauf	Gebratene Nudeln mit Möhren, Frühlings- zwiebeln und Ei	Brokkolisuppe Aufback-Baguette	Pellkartoffeln Kräuterquark Ei	Bratkartoffeln Salat	Reste-Essen
MEAL PREP TIPPS -WOCHE 4-	Salat und Salatsoße für die Woche vorbereiten  Reste einfrieren	Doppelte Menge Nudeln und Brokkoli kochen  Auflauf-Reste einfrieren	Aus den Nudeln von Sonntag	Aus dem Brokkoli von Sonntag	Doppelte Menge Kartoffeln kochen	Aus den Kartoffeln von Mittwoch	