

Wochenplan für die kältere Jahreszeit

HERBST

ca. 900 kcal pro Tag

Frühstück

- Porridge, Müsli oder Overnight-Oats

Tag 1

- Cremige Champignons aus dem Ofen (Seite 108), dazu Kartoffel-Sellerie-Püree mit Nuss (Seite 115)
- Petersilienwurzelsuppe mit Leinsamen (Seite 93)

Tag 2

- Brokkoli-Birnen-Salat (Seite 70), dazu Kartoffel-Hummus (Seite 116)
- Klassische Minestrone della Nonna (Seite 84)

Tag 3

- Rote-Bete-Curry mit Kokosmilch (Seite 110), dazu Pellkartoffeln
- Kohlsuppe mit Pilzen (Seite 92)

Tag 4

- Kohlrabi in Nuss-Soße (Seite 97), dazu aromatische Kartoffelspalten (Seite 119)
- Borschtsch mit Birne (Seite 90)

Tag 5

- Geschmorter Fenchel mit Tomaten (Seite 109), dazu Smashed Ofenkartoffeln (Seite 121)
- Blumenkohlsuppe mit zweierlei Petersilie (Seite 89)

Tag 6

- Blumenkohl-Kürbis-Curry (Seite 104), dazu knusprige Kartoffeltaler (Seite 121)
- Sellerie-Süßkartoffel-Suppe (Seite 92)

Tag 7 mit Resteverwertung

- Gedämpftes Gemüse in grüner Soße (Seite 96), dazu Pellkartoffeln
- Basenfasten-Suppe - das Grundrezept (Seite 77)

TIPP

Nicht vergessen!

Einmal am Tag gibt es noch einen kleinen Basenfasten-Salat (Seite 56) mit einem Dressing (Seite 57) Ihrer Wahl.