

Wochenplan mit kalten Suppen und großen Salaten

SOMMER

ca. 900 kcal pro Tag

Frühstück

- Müsli, Overnight-Oats, Smoothie-Bowl oder Porridge

Tag 1

- Geeiste Karotten-Orangen-Suppe (Seite 81)
- Blumenkohlsalat mit Tomaten (Seite 70), dazu Süßkartoffel-Wedges (Seite 119)

Tag 2

- Geeiste Karotten-Orangen-Suppe (Seite 81)
- Kartoffel-Gurken-Salat mit Räuchertofu (Seite 58)

Tag 3

- Kalte Gurken-Suppe mit Dill (Seite 82)
- Brokkoli-Birnen-Salat mit Rosinen und Nussdressing (Seite 70 und 57), dazu gedämpfte Kartoffeln

Tag 4

- Kalte Gurken-Suppe mit Dill (Seite 82)
- Asia-Sprossen-Salat mit Karotten und Radieschen (Seite 67), dazu aromatische Kartoffelspalten (Seite 119)

Tag 5

- Kalte Lauch-Kartoffel-Basilikum-Suppe (Seite 83)
- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze (Seite 68), dazu Kartoffel-Hummus (Seite 116)

Tag 6

- Kalte Lauch-Kartoffel-Basilikum-Suppe (Seite 83)
- Rote-Bete-Karotten-Salat mit Mandarinen (Seite 65), dazu knusprige Kartoffeltaler (Seite 121)

Tag 7 mit Resteverwertung

- Gazpacho (Seite 82)
- Kartoffelsalat (Seite 58) und Basenfasten-Salat (Seite 57) mit einem Dressing Ihrer Wahl (Seite 57)

TIPP

Gute Nachrichten:

Von den Suppen können Sie 2 Portionen als Hauptgericht essen und zudem noch einen kleinen Basenfasten-Salat (Seite 56) mit einem Dressing (Seite 57) Ihrer Wahl.