


Speiseplan Fodmap-Diät

einfachganzeleben.de



	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Shakshuka	Sauerteigbrot mit Avocado	Müsli mit Joghurt und Apfel	Overnight-Porridge mit Obst	Buchweizen-Kascha	Müsli mit Joghurt und Apfel	Overnight-Porridge mit Obst
Mittagessen	Sauerteigbrot mit Aufstrich	Rote Bete mit Sesamkartoffeln	Sauerteigbrot, Käse und Rohkost	Tortilla	Sauerteigbrot, Aufstrich	Zwiebelkuchen	Rohkostsalat mit Sauerteigbrot
Abendessen	Rote Bete mit Sesamkartoffeln	Hühnerbrust mit Tomaten, Kürbisgemüse	Tortilla	Kräutersuppe	Zwiebelkuchen	Rohkostsalat mit Sauerteigbrot	Chicorée-Tomaten-Gratin mit Gorgonzola
Snack/ Dessert	Müsli-Kugeln	Hafermuffins mit Apfel	Kombucha	Müsli-Kugeln	Hafermuffins mit Apfel	Kombucha	Müsli-Kugeln

