

# 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/<br>Dessert | Müsli-Kugeln                  | Hafermuffins mit Apfel                | Kombucha                        | Müsli-Kugeln                | Hafermuffins mit Apfel   | Kombucha                       | Müsli-Kugeln                           |

