



Bleib gesund! Vorschläge für deinen Wochenspeiseplan.

- ✓ Feine Karottensuppe mit Mandelblättchen
- ✓ Karfiol- oder Brokkolicremesuppe mit gerösteten Pinienkernen
- ✓ Fenchelcremesuppe mit Sahnehäubchen und frischem Fenchelgrün
- ✓ Tomatencremesuppe mit Basilikum, etwas Reis oder Pasta
- ✓ Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl
- ✓ Bunte Gemüsesuppe bzw. Gemüse-Eintopf mit Knoblauchbrot
- ✓ Hülsenfrüchte-Eintopf
- ✓ Hühnerkraftbrühe mit Fleisch, Nudeln und Wurzelgemüse
- ✓ Rinderkraftbrühe mit Fleisch, Nudeln und Wurzelgemüse
- ✓ Gemüsekraftbrühe nach TCM mit Suppeneinlage – z. B. Frittaten, Grießnockerl, Leberknödel, Fleischstrudel, Parmesan-Schöberl, Nudeln, Getreide...

- ✓ Geschnetzeltes (Huhn, Rind, Wild, Pute..) mit Gemüse, Reis und etwas Hülsenfrüchte oder Pilzen, Salat
- ✓ Gemüseintopf mit Hülsenfrüchten (Pastinaken, Sellerie, Karotten, Karfiol, Erbsen, Linsen, Bohnen, ev. etwas Kartoffel...) ev. mit knusprigem Brot
- ✓ Faschierte Laibchen oder Faschierter Braten aus dem Backofen mit Kartoffelpüree, Erbsen und Karotten oder mit Süßkartoffel-Karottenpüree oder Selleriepüree...
- ✓ Hirselaibchen- oder –Knödel mit Schafskäse und Gemüsesugo, Salat
- ✓ Saftiges Reisfleisch, Salat,
- ✓ Reisauflauf (Nudelauflauf) pikant, mit Gemüse, Schinken und Käse, Salat (aus dem Backofen)
- ✓ Spinatlaibchen- oder –Knödel mit Gemüsebeilage
- ✓ Kartoffel-Spinatstrudel mit Salat
- ✓ Kartoffel-Kohl-Strudel mit Dip, Salat



- ✓ Krautstrudel mit Kartoffel
- ✓ Kartoffelpfanne mit Gemüse, Salat
- ✓ Karfiol- Kartoffel-Auflauf mit Käse überbacken, ev. Salat
- ✓ Kartoffelgulasch mit knusprigem Brot
- ✓ Fischeintopf mit Gemüse und Hülsenfrüchte
- ✓ Fischgulasch mit Kartoffel
- ✓ Fisch mit Backofenkartoffel (auch Süßkartoffel), Salat
- ✓ Rindergulasch mit knusprigem Gebäck
- ✓ Polentaschnitten mit Käse überbacken, mit Spiegelei und Salat
- ✓ Gebackene Polentasticks mit Gemüse und Dip oder mit Tomatensoße
- ✓ Backofenkartoffel mit Quark-oder Joghurt-Dip und Spiegelei
- ✓ Pasta mit Gemüsesugo, Fleischsugo, Pilzsoße, Tomatensoße, Pesto...
- ✓ Palatschinken pikant gefüllt (Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Schinken, Käse, Spinat, Kraut, Kohl....)
- ✓ Risotto (mit Reis oder Rollgerste) mit Gemüse, Pilzen, Safran, Wildkräuter...
- ✓ Spätzle mit Ei, Käse, Tomatensauce, Pilzsauce, Gemüsesugo, Fleischsugo, Letscho...
- ✓ Pizza mit Gemüse, Fisch, magerer Schinken, Ruccola, Pilze...
Auf fettige Wurstwaren und Speck sollte der Gesundheit zuliebe verzichtet werden.

- ✓ Salate als Beilage:

Blattsalate, Kartoffelsalat, Rote-Rüben-Salat, Bohnen- bzw. Linsensalat, Krautsalat, Karottensalat, Selleriesalat, Karfiol- bzw. Brokkolisalat, rohes Sauerkraut in kleinen Mengen ebenso wie milchsauer vergorenes Gemüse...



✓ Salate als Hauptmahlzeit:

Mit Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilzen, Kartoffeln, kleine Mengen Fisch und Fleisch, kleine Mengen Nudeln, Käse und Milchprodukte, frischen Kräutern und Gewürzen...

Z.B.

Quinoasalat – Quinoa mit Schafskäse, roten Kidneybohnen, Gemüse, Kräuter und Gewürze

Nudelsalat – Nudeln nach Wahl mit etwas Fisch, Gemüse, Pilze, Lauch, Kräuter und Gewürze

Einkornsalat – Einkorngetreide mit Kichererbsen, Käse, Karotten und Frühlingszwiebel, Kräuter und Gewürze

- ✓ Überbackene Birne/Apfel mit Marzipan und Nüsse (aus dem Backofen)
- ✓ Gebratene Banane mit Nüsse und Honig
- ✓ Süßer Hirseauflauf mit Trockenfrüchte und Nüsse
- ✓ Topfenpalatschinken oder Topfenstrudel mit Heidelbeeren ev. mit Kompott
- ✓ Apfelstrudel
- ✓ Kaiserschmarrn mit Kirschenkompott, Apfel-Birnen-Kompott...
- ✓ Süße Muffins mit Apfel, Banane, Birne, Heidelbeere, Himbeere, Kirsche... mit Trockenfrüchten und Nüssen...
- ✓ Pudding hausgemacht – mit Mandel-Hafer-Reis-Drink... oder Kokosmilch
- ✓ Süßes Risotto
- ✓ Süßer Reisauflauf
- ✓ Süße Palatschinken mit Marmelade...

**Viel Spaß beim Ausarbeiten deines persönlichen Wochenspeiseplans,
wünscht Dir Sabine Klausberger!**

Sabine Klausberger®

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☎ Dipl. Mentaltrainerin
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☎ Energetische Körperarbeit
Eichengasse 6 ☎ 4523 Neuzeug ☎ 0680 / 31 48 435 ☎ www.tcm-klausberger.at