



LÖSUNGSANSÄTZE „REGENBOGENFOOD“

VIOLETT: TAGESPLAN



1. Frage:

Individuelle Antworten

Beispiel für einen Tagesplan im Januar

Frühstück:

- Regenbogen-Smoothie-Bowl mit gefrorenen Himbeeren (GORILLA UGA-Tipp)
- Vollkornbrot mit grünem Rucola-Kürbiskern Aufstrich
- Ungesüsster Kräutertee

Znüni:

- 1x Birne
- Handvoll Mandeln
- Stilles Wasser mit frischer Minze

Mittagessen:

- Thai-Feto/Tofu-Curry mit Reis (GORILLA UGA-Tipp)
- Stilles Wasser
- Zum Dessert eine warme, würzige, vegane Schokoladenmilch

Zvieri:

- Karottensticks mit grünem Cannellini-Bohnen-Hummus

Abendessen:

- Wurzelgemüse Risotto mit Baumnüssen (GORILLA UGA-Tipp)
- Chicorée Salat mit Senf-Vinaigrette

2. Frage:

Individuelle Antworten

