



mediclifelife Beispielhafter Wochenplan für Vitamin C

Der folgende Wochenplan zeigt, wie Sie Ihren Vitamin-C-Bedarf abwechslungsreich und alltagstauglich decken können.

Tag	Frühstück	Snack (Vormittag)	Mittagessen	Snack (Nachmittag)	Abendessen
Montag	Haferflocken mit Joghurt, Kiwi und Orangensaft	Handvoll Johannisbeeren	Linsensalat mit Paprika und Petersilie	Sanddornsaft-Shot	Gedünsteter Brokkoli mit Lachs und Kartoffeln
Dienstag	Vollkornbrot mit Avocado und Tomaten	Apfel mit Zitronensaft beträufelt	Quinoasalat mit Paprika, Spinat und Kichererbsen	Smoothie mit Orange, Karotte und Ingwer	Geflügelpfanne mit Rosenkohl und Naturreis
Mittwoch	Naturjoghurt mit Heidelbeeren und Hagebuttenpulver	Kiwi	Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini und Vollkornnudeln	Johannisbeer-Smoothie	Gedämpfter Kabeljau mit Brokkoli und Zitronensauce
Donnerstag	Overnight-Oats mit Banane und Sanddornsaft	Paprikastreifen mit Hummus	Tomaten-Paprika-Suppe mit Vollkornbrot	Beerenmix	Ofenkartoffeln mit Brokkoli und Quark-Dip
Freitag	Smoothie mit Mango, Orange und Spinat	Handvoll Walnüsse und Johannisbeeren	Couscous-Salat mit Paprika und Petersilie	Kiwi	Gegrillte Hähnchenbrust mit Rosenkohl
Samstag	Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Paprika	Apfel-Sanddorn-Saft	Gemüsepfanne mit Brokkoli, Karotten und Vollkornreis	Johannisbeer-Joghurt	Gebratener Lachs mit Zitronensauce
Sonntag	Pancakes mit Beeren und Zitronensaft	Kiwi	Gemüse-Curry mit Paprika und Spinat	Hagebutten-Tee	Brokkoli-Auflauf mit Vollkornnudeln

Quelle: mediclifelife.de