F**K YOU HÄMORRHOIDEN

WOCHENPLAN TEILZEITARBEIT-FRAKTION





Gehörst du der Teilzeitarbeit-Fraktion an?

Teilzeitarbeitende sind wahre Multitalente! Oft sind sie mit privaten Verpflichtungen über den Brotjob hinaus eingespannt. Die Kinder wollen von der Schule abgeholt werden und die Schwiegermama braucht ein Privattaxi zum Friseur. Während man die Waschmaschine stopft, setzen die Kids das Badezimmer unter Wasser, weil sie den Hund baden wollen. Der Opa ist

beim Laubkehren ausgerutscht und muss ins Krankenhaus, um sich eingipsen zu lassen, und am Abend steht die Schulaufführung an. Und wenn man mal ein paar Minuten durchatmen möchte, stellt man fest, dass noch nicht mal gekocht ist und die Telefonnummer vom Pizzaservice, die am Kühlschrank klebt, strahlt dich schon an. Plane das Kochen, und um mehr Zeit für dich zu bekommen: Spanne deine Lieben ein. Teamwork macht gerade in der Küche Spaß! Schnelle, leckere und unkomplizierte Gerichte findest du in diesem 14-Tage-Ernährungsplan. Die Gerichte lassen sich untereinander nach Wunsch austauschen. Aber der große Brocken "Was koche ich den morgen?" ist schon mal erledigt!

Drucke dir deinen 2-Wochenplan aus und pinne ihn gut sichtbar an eine Wand.

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieker-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach_ernaehrung @profiderek









"Blick ins Buch"

Von Derek Zieker-Fischer erschienen:



Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover I 40 Seiten Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag ISBN 978-3-942906-53-1 Ladenpreis EUR 13,00 [D]

Der Riesenfuchs und das Kaninchen II Die Freundschaftsprobe

Hardcover | 40 Seiten Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag ISBN 978-3-942906-55-5 Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der

"S3-Leitlinie für Hämorrhoiden" publiziert bei AWMF | Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

Downloadlink: https://bit.ly/408nC8L

Von Sven Bach erschienen (Auszug):





Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch I148 Seiten Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag ISBN 978-3-869103327 Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon

Taschenbuch | 160 Seiten Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag ISBN 978-3-842630307 Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten Format 15 x 21 cm | Schlütersche ISBN 978-3-899938913 Ladenpreis EUR 19,99 [D]

P**K YOU HAMORRHOIDEN

WOCHENPLAN TEILZEITARBEIT-FRAKTION

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Beerenshake (S. 164)	Perfekter Müsli-Mix (S. 82)	Dinkel-Hafer- Porridge (S. 72)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Rührei-Start (S. 75)	Frische Zitronenwaffel (S. 78)
Mittagessen							
(10 80)	Wrap knackigem Gemüse (S. 112)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Schneller Rettichsalat (S. 107)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Wrap mit gebratenem Gemüse (S. 114)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Frischer Quinoasalat (S. 100)
Abendessen							
	Orientalische Linsensuppe (S. 120)	Italienisches Ofen- gemüse (S. 140)	Vollkorn- Spaghetti-Curry (S. 152)	Radicchiopasta mit Walnüssen und Birne (S.130)	Scharfe Parma-To- maten-Kidneysugo (S. 154)	Auberginenauflauf mit Grieß (S. 142)	Zucchini-Hack- fleisch-Lasagne (S.158)

P**K YOU HÄMORRHOIDEN

WOCHENPLAN TEILZEITARBEIT-FRAKTION

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff)	Veganer Früchtestart (S. 76)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Overnights-Oats (S. 77)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Perfekter Müsli-Mix (S. 82)	Tomaten-Omelett mit frischen Kräutern (S. 80)
Mittagessen							
(10 80)	Wrap knackigem Gemüse (S. 112)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Linsennudelsalat mit Mango und Zucchini (S. 104)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Wrap mit Hähnchenbrust (S. 116)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Bunter Rote- Bete-Salat (S. 106)
Abendessen				8			
	Minestrone (S. 126)	Rote-Linsen- Fussili (S. 129)	Kichererbsen- Spinat-Suppe (S. 122)	Shakshuka (S. 136)	Kichererbsenpizza (S. 132)	Heilbutt auf Basilikum- Tomaten (S. 160)	Rote Bete mit Zitronenschaum (S. 146)