

# Wochenplan Budwig Woche

Die Rezepte finden  
Sie auf unserer Webseite unter  
[www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)



Dr. Johanna Budwig  
– Das Original –

## BUDWIG WOCHE

#bleibtzuhaus

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
<b>TAG 1</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Kalte Gurkensuppe mit Budwig Frühlingsbrötchen	Cremechampignons mit Pasta
<b>TAG 2</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Hirsesalat mit marinierten Champignons	Kohlrabi-Hirsesuppe mit Budwig Frühlingspesto
<b>TAG 3</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Chicoree-Birnen-Rohkost mit Fetawürfeln	Gebackene Gemüestifte mit Budwig Bärlauch-Mayonnaise
<b>TAG 4</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Frühlingsalat mit Gemüestiften	Hüttenkäsetaler mit Süßkartoffelstampf
<b>TAG 5</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Körniger Hüttenkäse-Salat mit Budwig Kräuterdressing	Kartoffel-Gemüse-Omelett
<b>TAG 6</b>	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Veganer Kartoffelsalat	Dinkelflammkuchen mit Budwig Rucola-Salsa

- **Info:**

Alle Rezepte sind für eine Portion berechnet.

- **Unkompliziert:**

Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Die Mittagsgerichte bauen auf den Abendrezepten des Vortages auf. Beachten Sie also immer am Abend das Mittagsrezept für den nächsten Tag, so sparen Sie sich Zeit und Arbeit.

- **Tipp:**

Auf unseren Rezeptseiten erhalten Sie Empfehlungen, wie sich die Zubereitung mit Zutaten aus Ihrem Vorratsschrank variieren lässt.