

Kalender 2014



HSW Rezepte

Gesund essen



Kiwi-Bananen-Drink

8 Kiwis
4 Bananen
16 Eiswürfel

Kiwis und Bananen schälen, in Stücke schneiden und pürieren. Eiswürfel in 4 Gläser geben und das Pürierte darauf verteilen.

Rote Beete-Drink

250 gr Rote Beete (vorgegart)
300 ml Orangensaft
300 ml Grapefruitsaft
300 gr Joghurt (Natur)

Rote Beete würfeln und mit Joghurt und den Säften pürieren. Auf 4 Gläser verteilen.

Mango-Orangen-Drink

2 Mango
1 kleines Stück Ingwer
4 Orangen
400 gr Joghurt (Natur)

Mango schälen und in Würfel schneiden, Ingwer sehr fein würfeln und Orangen auspressen. Alle Zutaten mit dem Joghurt pürieren und auf 4 Gläser verteilen.



Januar

2014

1	Mi
2	Do
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo
7	Di
8	Mi
9	Do
10	Fr
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi
16	Do
17	Fr
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di
22	Mi
23	Do
24	Fr
25	Sa
26	So
27	Mo
28	Di
29	Mi
30	Do
31	Fr



Februar

2014

1	Sa
2	So
3	Mo
4	Di
5	Mi
6	Do
7	Fr
8	Sa
9	So
10	Mo
11	Di
12	Mi
13	Do
14	Fr
15	Sa
16	So
17	Mo
18	Di
19	Mi
20	Do
21	Fr
22	Sa
23	So
24	Mo
25	Di
26	Mi
27	Do
28	Fr



März

2014

1	Sa	
2	So	
3	Mo	
4	Di	
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	
8	Sa	
9	So	
10	Mo	
11	Di	
12	Mi	
13	Do	
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	
29	Sa	
30	So	
31	Mo	



April
2014

1	Di
2	Mi
3	Do
4	Fr
5	Sa
6	So
7	Mo
8	Di
9	Mi
10	Do
11	Fr
12	Sa
13	So
14	Mo
15	Di
16	Mi
17	Do
18	Fr
19	Sa
20	So
21	Mo
22	Di
23	Mi
24	Do
25	Fr
26	Sa
27	So
28	Mo
29	Di
30	Mi



Mai

2014

1	Do
2	Fr
3	Sa
4	So
5	Mo
6	Di
7	Mi
8	Do
9	Fr
10	Sa
11	So
12	Mo
13	Di
14	Mi
15	Do
16	Fr
17	Sa
18	So
19	Mo
20	Di
21	Mi
22	Do
23	Fr
24	Sa
25	So
26	Mo
27	Di
28	Mi
29	Do
30	Fr
31	Sa



Juni

2014

1 So

2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do

6 Fr

7 Sa

8 So

9 Mo

10 Di

11 Mi

12 Do

13 Fr

14 Sa

15 So

16 Mo

17 Di

18 Mi

19 Do

20 Fr

21 Sa

22 So

23 Mo

24 Di

25 Mi

26 Do

27 Fr

28 Sa

29 So

30 Mo



Juli

2014

1	Di
2	Mi
3	Do
4	Fr
5	Sa
6	So
7	Mo
8	Di
9	Mi
10	Do
11	Fr
12	Sa
13	So
14	Mo
15	Di
16	Mi
17	Do
18	Fr
19	Sa
20	So
21	Mo
22	Di
23	Mi
24	Do
25	Fr
26	Sa
27	So
28	Mo
29	Di
30	Mi
31	Do



August
2014

1	Fr
2	Sa
3	So
4	Mo
5	Di
6	Mi
7	Do
8	Fr
9	Sa
10	So
11	Mo
12	Di
13	Mi
14	Do
15	Fr
16	Sa
17	So
18	Mo
19	Di
20	Mi
21	Do
22	Fr
23	Sa
24	So
25	Mo
26	Di
27	Mi
28	Do
29	Fr
30	Sa
31	So



September
2014

1	Mo
2	Di
3	Mi
4	Do
5	Fr
6	Sa
7	So
8	Mo
9	Di
10	Mi
11	Do
12	Fr
13	Sa
14	So
15	Mo
16	Di
17	Mi
18	Do
19	Fr
20	Sa
21	So
22	Mo
23	Di
24	Mi
25	Do
26	Fr
27	Sa
28	So
29	Mo
30	Di



Oktober

2014

1	Mi
2	Do
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo
7	Di
8	Mi
9	Do
10	Fr
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi
16	Do
17	Fr
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di
22	Mi
23	Do
24	Fr
25	Sa
26	So
27	Mo
28	Di
29	Mi
30	Do
31	Fr



November

2014

1	Sa	
2	So	
3	Mo	
4	Di	
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	
8	Sa	
9	So	
10	Mo	
11	Di	
12	Mi	
13	Do	
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	
29	Sa	
30	So	



Dezember

2014

1	Mo
2	Di
3	Mi
4	Do
5	Fr
6	Sa
7	So
8	Mo
9	Di
10	Mi
11	Do
12	Fr
13	Sa
14	So
15	Mo
16	Di
17	Mi
18	Do
19	Fr
20	Sa
21	So
22	Mo
23	Di
24	Mi
25	Do
26	Fr
27	Sa
28	So
29	Mo
30	Di
31	Mi