

Woche 2:von _____
bis _____

| | Frühstück | Mittagessen | Snack | Abendessen |
|------------|---|--|--|---|
| Montag | Haferflocken mit Banane und Maca-Pulver | Linsensalat mit Avocado und Walnüssen | Paprika-Hummus-Dip | Ofengemüse mit Kräutern und Olivenöl |
| Dienstag | Mango-Safran-Smoothie | Hähnchen-Curry mit Kurkuma und Kokosmilch | Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Nüssen | Zucchini-Nudeln mit Pesto |
| Mittwoch | Avocado-Eier auf Vollkornbrot | Garnelenpfanne mit Knoblauch und Chili | Ziegenkäse-Tartines mit Feigen | Thunfischsteak mit Kräuter-Salat |
| Donnerstag | Goji-Beeren-Joghurt mit Leinsamen | Linsen-Kokos-Curry | Granatapfel-Joghurt mit Pistazien | Artischocken- und Tomatenpfanne |
| Freitag | Safran-Quinoa-Porridge mit Beeren | Zucchini-Nudeln mit Pesto und Pinienkernen | Kürbiskern-Honig-Riegel | Gebratener Lachs mit Zucchini und Paprika |
| Samstag | Power-Chia-Bowl mit Goji-Beeren | Rinderfilet mit Granatapfel-Salat | Avocado-Schoko-Mousse | Paprika gefüllt mit Quinoa |
| Sonntag | Smoothie mit Bananen und Nüssen | Hähnchen-Safran-Couscous | Dattel-Walnuss-Bällchen | Gemüsecurry mit Kokosmilch |