

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	Hühnchen-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