

Woche 3:von _____
bis _____

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Haferflocken mit Leinsamen und Beeren	Quinoa-Salat mit Tomaten und Minze	Selleriesticks mit Hummus	Gedünsteter Lachs mit Kräutern und Zitronen-Dressing
Dienstag	Leinsamen-Granola mit Granatapfel	Paprika-Gefüllte Artischockenherzen	Leinsamen-Energie-Bällchen	Zucchini-Nudeln mit Pesto
Mittwoch	Grüner Smoothie mit Minze	Thunfisch-Salat mit Sellerie und Petersilie	Paprika mit Guacamole	Thunfischsteak mit Kräuter-Salat
Donnerstag	Chia-Pudding mit Granatapfel	Linsensuppe mit Tomaten und Paprika	Granatapfel-Smoothie	Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern
Freitag	Paprika-Rührei mit Kräutern	Gedünsteter Lachs mit Kräutern und Zitronen-Dressing	Granatapfel mit Nüssen	Paprika gefüllt mit Quinoa
Samstag	Chia-Pudding mit Granatapfel	Linsensuppe mit Tomaten und Paprika	Granatapfel-Smoothie	Gedämpfter Kabeljau mit Tomaten und Kräutern
Sonntag	Leinsamen-Pfannkuchen mit Obst	Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce	Grüner Tee mit Minze und Leinsamen-Keksen	Ofengemüse mit Kräutern und Olivenöl