











	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags	Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee, Kaffee)	Schon den Bulletproof Coffee probiert?	Wie wäre es mit einem Spaziergang?	Miste Kühl- und Vorratsschrank aus!	Ein Tee mit frischer Minze?	Ein paar Schritte werden Dir gut tun!	Genieße Deinen RefeedDay!
Mittags	 Blumenkohl-Tarte	 Nektarinen-Tomatensuppe	 Selbstgem. Karotten-Eiweißbrot	 Pastinaken-Pommes (rot-weiß)	 Rotkohl-Apfel-Walnuss Salat	 Brokkoli-Quark Auflauf	
Snack / Workout	z.B. eine Handvoll Mandeln	z.B. einen Kaki (Sharonfrucht)	z.B. Gemüsesticks mit Sour Cream	z.B. eine Handvoll Pistazien	z.B. eine Birne	z.B. Portion Quark mit Beeren	
Abends	 Bunter Salat mit Senf-Sauce	 Auberginen Schiffchen	 Frühlingszwiebel-Frittata	 3-4 Spiegeleier mit Tomaten-Paste	 Zucchini-Quiche	 Chicoree-Cashew-Salat	