

	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							
	Blumenkohltarte	Nektarinensuppe	Selbstgemachtes 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	