













	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags	Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee, Kaffee)	Schon unseren Intervallfasten-Kaffee probiert?	Wie wäre es mit einem Spaziergang?	Lust auf Joghurt? Probiere mal Skyr (ohne Zucker). Lecker!	Ein Tee mit frischer Minze?	Ein paar Schritte werden Dir gut tun!	Genieße Deinen RefeedDay! Ein paar Vorschläge:
Mittags	 Auberginen-Schiffchen	 Chili Con Carne	 Selbstgemachtes Körnerbrot	 Bunter Salat mit Avocado-Sauce	 Tomatensugo mit Ei	 Blumenkohl-Tarte	Diese Kelp-Nudeln mit Bolognese-Sauce.
Snack	z.B. unsere Schoko-Mousse	Naschkatze? Probier mal <u>ein paar Tropfen Bitterstoffe</u> , um dem Süßigkeitenflash zu entgehen.	z.B. eine Portion Quark mit Beeren	z.B. eine Handvoll Walnüsse	z.B. Gemüsesticks mit Sour Cream	z.B. einen Apfel	z.B. eine Medjool Dattel. (Süß, saftig & gesund)
Abends	 Tatarsalat	 Lachs Omelette	 Chili Con Carne (Vom Vortag)	 Steak mit Blumenkohlpuree	 Stremellachs mit Ingwer-Zimt-Möhren	 Gefüllte Champignons	Eine Thunfisch-Pizza ?!