

	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							Diese Kelp-Nudeln mit Bolognese-Sauce.
	Auberginen-Schiffchen	Chili Con Carne	Selbstgemachtes Körnerbrot	Bunter Salat mit Avocado-Sauce	Tomatensugo mit Ei	Blumenkohl-Tarte	
Snack	z.B. unsere Schoko-Mousse	Naschkatze? Probier mal ein paar Tropfen Bitterstoffe, um dem Süßigkeitenflash zu entgehen.	z.B. eine Portion Quark mit Beeren	z.B. eine Handvoll Walnüsse	z.B. Gemüesticks mit Sour Cream	z.B. einen Apfel	z.B. eine Medjool Dattel. (Süß, saftig & gesund)
Abends							Eine Thunfisch-Pizza?!
	Tatarsalat	Lachs Omelette	Chili Con Carne (Vom Vortag)	Steak mit Blumenkohlpüree	Stremellachs mit Ingwer-Zimt-Möhren	Gefüllte Champignons	