













	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittags</b>	Erfolgstagebuch: Halte Deine Fortschritte fest!	Ein Kaffee mit Kokosöl?	Wie wäre es mit einem Spaziergang?	Ein grüner Tee mit Zitrone?	Ein paar Schritte werden Dir gut tun!	<b>Penta Sense</b> <b>Lutschpastillen:</b> Gegen Karies & Zahnbelag.	Genieße Deinen <b>Refeedday!</b>
<b>Mittags</b>	 Schollenfilet mit <b>Blumenkohlreis</b> <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a>	 <b>Zucchini- Paprika- Frittata</b>	 <b>Selbstgemachtes Karotten- Eiweißbrot</b>	 Rinderhüftsteak mit <b>Ingwer- Rosenkohl</b> <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a>	 <b>Tatarsalat</b> <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a>	 <b>Zwiebel- Tarte</b>	
<b>Snack / Workout</b>	z.B. eine Handvoll Walnüsse	z.B. Gemüsesticks	z.B. eine Portion Quark mit geriebenem Apfel	Wie wäre es mit einem Spaziergang? (20-30 Minuten)	z.B. eine Handvoll Himbeeren	Ein paar Schritte werden Dir gut tun! (20-30 Minuten)	
<b>Abends</b>	 <b>Eier-Muffins</b> mit buntem Salat <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a>	 Hähnchenbrust (oder <b>Tofuwurst</b> ) mit <b>Brokkolipüree</b> und Salat	 3-4 Spiegeleier mit <b>Pfannengemüse</b>	 Belegte <b>Leinsamen- Brötchen</b>	 <b>Porree-Senf- Hackfleischsuppe</b> <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a> (Reste am Wochenende?)	 <b>Umami-Salat</b> <a href="#">vegetarische</a> <a href="#">Alternative</a>	Vorschlag: Pizza Mozzarella mit Tomate