

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags	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!	Penta Sense Lutschpastillen: Gegen Karies & Zahnbelag.	Genieße Deinen Refeeday!
Mittags							
	Schollenfilet mit Blumenkohlreis vegetarische Alternative	Zucchini-Paprika-Frittata	Selbstgemachtes Karotten-Eiweißbrot	Rinderhüftsteak mit Ingwer-Rosenkohl vegetarische Alternative	Tatarsalat vegetarische Alternative	Zwiebel-Tarte	
Snack / Workout	z.B. eine Handvoll Walnüsse	z.B. Gemüesticks	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)	
Abends							Vorschlag: Pizza Mozzarella mit Tomate
	Eier-Muffins mit buntem Salat vegetarische Alternative	Hähnchenbrust (oder Tofuwurst) mit Brokkolipüree und Salat	3-4 Spiegeleier mit Pfannengemüse	Belegte Leinsamen-Brötchen	Porree-Senf-Hackfleischsuppe vegetarische Alternative (Reste am Wochenende?)	Umami-Salat vegetarische Alternative	