













	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags	Erfolgstagebuch: Wie fühlst Du Dich?	Eine Detox-Kur mit Kokosöl?	Ein paar Schritte werden Dir gut tun!	Wie wäre es mit einem weißen Tee ?	Heute schon den Schrittzähler gefordert?	Eine Detox- Kur mit Rapsöl?	Genieße Deinen Refeedday!
Mittags	 <p>Hähnchen- Kokos- Pfanne vegetarische Alternative</p>	 <p>Pastinaken- Pommes (rot-weiß)</p>	 <p>Orangen-Lachs mit Lauchgemüse vegetarische Alternative</p>	 <p>Gemüse Eintopf mit Rindfleisch vegetarische Alternative</p>	 <p>Hähnchenbrust mit Speck- Kraut vegetarische Alternative</p>	 <p>Zucchini- Spaghetti mit roter Sauce</p>	
Snack / Workout	z.B. eine Handvoll Kürbiskerne	Wie wäre es mit einem Spaziergang? (20-30 Minuten)	z.B. eine Handvoll Blaubeeren	Ein paar Schritte werden Dir gut tun! (20-30 Minuten)	z.B. eine Portion Quark mit Orange und Backkakao	Wie wäre es mit einem Spaziergang? (20-30 Minuten)	
Abends	 <p>Das perfekte Rührei</p>	 <p>Hähnchen- Kokos- Pfanne (vom Vortag) vegetarische Alternative (vom Vortag)</p>	 <p>Selbstgemachtes Mediterranes Brot</p>	 <p>Bunter Salat mit Avocado-Sauce</p>	 <p>Rosenkohl Curry</p>	 <p>Bunter Salat mit Senf- Sauce</p>	