

	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 Refeeday!
Mittags							
	Hähnchen-Kokos-Pfanne vegetarische Alternative	Pastinaken-Pommes (rot-weiß)	Orangen-Lachs mit Lauchgemüse vegetarische Alternative	Gemüseeintopf mit Rindfleisch vegetarische Alternative	Hähnchenbrust mit Speck-Kraut vegetarische Alternative	Zucchini-Spaghetti mit roter Sauce	
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							
	Das perfekte Rührei vegetarische Alternative	Hähnchen-Kokos-Pfanne vegetarische Alternative	Selbstgemachtes Mediterranes Brot	Bunter Salat mit Avocado-Sauce	Rosenkohl Curry	Bunter Salat mit Senf-Sauce	