

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittags</b>	Erfolgstagebuch: Schreibe Deinen nächsten Eintrag.	Heute schon den Schrittzähler gefordert?	Wie wäre es mit einer Green- Detox-Kur?	Eine Detox-Kur mit Sesamöl?	Ein paar Schritte werden Dir gut tun!	Eine Detox-Kur mit Kokosöl?	Genieße Deinen <b>Refeedday!</b>
<b>Mittags</b>							
	<b>Smørrebrød: Schwedisches Brot ohne Hefe belegt mit....</b>	<b>Kürbissuppe (vom Vortag)</b>	<b>Brokkoli- Quark-Auflauf</b>	<b>Frikadellen mit Butter- Bohnen</b> <a href="#">vegetarische Alternative</a>	<b>Garnelen- Pilz-Pfanne</b> <a href="#">vegetarische Alternative</a>	<b>Auberginenlasagne</b> <a href="#">vegetarische Alternative</a>	
<b>Snack / Workout</b>	z.B. eine Handvoll Pistazien (nach Möglichkeit aber ungesalzen)	z.B. eine Kaki (Sharonfrucht)	Wie wäre es mit einem Spaziergang? (20-30 Minuten)	z.B. eine Handvoll Pecannüsse	z.B. eine Birne	Wie wäre es mit einem Spaziergang? (20-30 Minuten)	
<b>Abends</b>							
	<b>Kürbissuppe</b>	<b>Ofen- Avocado</b>	<b>Orangen- Lachs mit Lauchgemüse</b> <a href="#">vegetarische Alternative</a>	<b>Brokkoli- Quark- Auflauf(Vom Vortag)</b>	<b>Pizza Mozzarella Tomate</b>	<b>Rotkohl-Apfel- Walnuss Salat</b>	