













	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags	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 Refeedday!
Mittags	 <p>Smørrebrød: Schwedisches Brot ohne Hefe belegt mit....</p>	 <p>Kürbissuppe (vom Vortag)</p>	 <p>Brokkoli- Quark-Auflauf</p>	 <p>Frikadellen mit Butter- Bohnen vegetarische Alternative</p>	 <p>Garnelen- Pilz-Pfanne vegetarische Alternative</p>	 <p>Auberginenlasagne vegetarische Alternative</p>	
Snack / Workout	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)	
Abends	 <p>Kürbissuppe</p>	 <p>Ofen- Avocado</p>	 <p>Orangen- Lachs mit Lauchgemüse vegetarische Alternative</p>	 <p>Brokkoli- Quark- Auflauf(Vom Vortag)</p>	 <p>Pizza Mozzarella Tomate</p>	 <p>Rotkohl-Apfel- Walnuss Salat</p>	