



DEIN GESUNDER DARM
FÜR INNERE STÄRKE & WOHLBEFINDEN.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN FÜR WOCHE 2

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	1 Portion Joghurt mit Heidelbeeren und Samen	1 Portion Falafel-Taler mit Dip	1 Portion Gemüsesuppe	25 g Maya-Nüsse
DIENSTAG	1 Portion glutenfreies Apfel-Saaten-Müsli	1 Portion Gemüsesuppe	1 Portion Falafel-Taler mit Dip	75 g Heidelbeeren
MITTWOCH	1 Portion glutenfreies Apfel-Saaten-Müsli	1 Portion Maiswaffeln mit Aufstrich	1 Portion Papaya-Avocado-Salat mit Chiasamen	Karottensticks mit Hummus
DONNERSTAG	1 Portion Joghurt mit Heidelbeeren und Samen	1 Portion Papaya-Avocado-Salat mit Chiasamen	1 Portion Shakshuka	15 g Mandeln + 2 Datteln
FREITAG	1 Portion Süßkartoffeltoast	1 Portion vegane mediterrane Pizza	1 Portion Shakshuka	1 Portion selbstgemachtes Bananen-Erdnuss-Eis
SAMSTAG	1 Portion Süßkartoffeltoast	1 Portion vegane mediterrane Pizza	1 Portion orientalisches Ofengericht mit Huhn	1 Portion heiße Maronen
SONNTAG	1 Portion glutenfreies Apfel-Saaten-Müsli	1 Portion kalte Avocado-Gurken-Suppe	1 Portion orientalisches Ofengericht mit Huhn	75 g Brombeeren

WICHTIG: Bei Allergien oder Unverträglichkeiten Zutaten weglassen oder ersetzen!

© 2019 Detoxwunder