



DEIN GESUNDER DARM
FÜR INNERE STÄRKE & WOHLBEFINDEN.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN FÜR WOCHE 3

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	1 Portion Dinkelgrießbrei mit Apfel und Zimt	1 Portion mediterrane Reispfanne	1 Portion Feldsalat mit Kartoffeln & Kürbiskernöl	1 Portion Maronen
DIENSTAG	1 Portion Dinkelgrießbrei mit Apfel und Zimt	1 Portion Feldsalat mit Kartoffeln & Kürbiskernöl	1 Lachssandwich	120 g Gurkensticks mit Hummus
MITTWOCH	1 Lachssandwich	1 Portion grüner Salat mit 2 gekochten Eiern	1 Portion rote Gemüsepfanne	75 g Himbeeren
DONNERSTAG	1 Portion Himbeer-Kokos-Pudding	1 Portion Süßkartoffel-pommes mit Guacamole	1 Portion rote Gemüsepfanne	Banane mit Erdnussmus
FREITAG	1 Portion Himbeer-Kokos-Pudding	1 Portion Quinoa-Salat mit Fenchel und Grapefruit	1 Portion Süßkartoffel-pommes mit Guacamole	100 g Karottensticks
SAMSTAG	2 Scheiben zimtiges Frühstücksbrot	1 Portion Quinoa-Salat mit Fenchel und Grapefruit	1 Portion Brokkolisuppe	1 Dattel + 1 Glas Buttermilch/Mandelmilch
SONNTAG	2 Scheiben zimtiges Frühstücksbrot	1 Portion mediterrane Reispfanne	1 Portion Brokkolisuppe	70 g knackige Kichererbsen

WICHTIG: Bei Allergien oder Unverträglichkeiten Zutaten weglassen oder ersetzen!

© 2019 Detoxwunder