



DEIN GESUNDER DARM
FÜR INNERE STÄRKE & WOHLBEFINDEN.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN FÜR WOCHE 5

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				