



**DEIN GESUNDER DARM**  
FÜR INNERE STÄRKE & WOHLBEFINDEN.

## DEIN ERNÄHRUNGSPLAN FÜR WOCHE 1

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	1 Portion <b>Aprikosen-Haselnuss-Porridge</b>	1 Portion <b>Salat mit Möhren und Tahini</b>	1 Portion <b>Kichererbsennudeln mit grünem Pesto &amp; Rucola</b>	<b>75 g Himbeeren</b>
DIENSTAG	1 Portion <b>Schoko-Joghurt mit Heidelbeeren</b>	1 Portion <b>Kichererbsennudeln mit grünem Pesto &amp; Rucola</b>	1 Portion <b>Grillgemüse mit Hummus</b>	<b>20 g Mandeln</b>
MITTWOCH	1 Portion <b>Aprikosen-Haselnuss-Porridge</b>	1 Portion <b>Grillgemüse mit Hummus</b>	<b>1 Portion gefüllte Auberginen mit Linsen</b>	<b>100 g Karottensticks</b>
DONNERSTAG	1 Portion <b>Kokos-Beeren-Smoothie</b>	<b>1 Portion gefüllte Auberginen mit Linsen</b>	1 Portion <b>frischer Kartoffelsalat</b>	<b>25 g Maya-Nüsse</b>
FREITAG	1 Portion <b>Schoko-Joghurt mit Heidelbeeren</b>	1 Portion <b>frischer Kartoffelsalat</b>	1 Portion <b>Zitronen-Huhn mit Gemüse</b>	<b>20 g Mandeln</b>
SAMSTAG	2 Scheiben <b>glutenfreies Saatenbrot</b> mit Avocado	1 Portion <b>Reis mit Brokkoli und Erbsenpüree</b>	1 Portion <b>Zitronen-Huhn mit Gemüse</b>	1 Portion <b>selbstgemachtes Bananen-Erdnuss-Eis</b>
SONNTAG	2 Scheiben <b>glutenfreies Saatenbrot</b> mit Räucherlachs und Meerrettich	1 Portion <b>Reis mit Brokkoli und Erbsenpüree</b>	1 Portion <b>Salat mit Möhren und Tahini + 2 Spiegeleier</b>	<b>25 g Maya-Nüsse</b>

WICHTIG: Bei Allergien oder Unverträglichkeiten Zutaten weglassen oder ersetzen!

© 2019 Detoxwunder