



Dein Ernährungsplan mit dem Mahlzeitenersatzshake

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|--|--|--|---|---|--|
| Morgens | CLU Leanshake | Skyr mit 2 EL Haferflocken und Heidelbeeren | CLU Leanshake + Apfel | Smoothie + CLU Lean Shake | Omelette Spinat und Feta | Rührei mit Lachsschinken und Tomaten | 7 Korn Müsli mit Hafermilch Apfel und Nüssen |
| Mittags | Gemischter Salat mit Kichererbsen und Wildlachs | Feldsalat mit Tomaten, Pinienkernen und Parmesan | Omelette mit Parmaschinken | Skyr mit Beeren | CLU Leanshake | CLU Leanshake + 100g Hüttenkäse und 1 EL gesplitterte Mandeln | CLU Leanshake |
| Abends | Feldsalat mit Hühnchen und Quinoa | Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Hühnchenfilet | Zoodles mit Garnelen, Tomaten und Spinat | Penne aus roten Linsennudeln mit Pesto | Gemüsepfanne mit Vollkornreis und Lachs | Eiweißbrot mit Hummus | 7 Korn Müsli mit Hafermilch Apfel und Nüssen |
| Snack | 10g Schokolade | 10g Schokolade | 10g Schokolade | 10g Schokolade | 10g Schokolade | 10g Schokolade | 10g Schokolade |
| | 2 EL Paranüsse | 2 EL Walnüsse | 1 EL Erdnussmus mit 1 Apfel | 2 EL Walnüsse | 2 EL Paranüsse | 2 EL Walnüsse | 2 EL Walnüsse |