



Dein Wochenabnehmplan mit köstlichen Gerichten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	7 Korn Müsli mit Hafermilch Apfel und Nüssen	Skyr mit 2 EL Haferflocken und Heidelbeeren	Fruchtmix mit Skyr oder Magerquark	Smoothie	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	Zoodles mit Garnelen, Tomaten und Spinat	Hüftsteak mit grünen Bohnen	Eiweißbrot mit Hummus	Gemüsepfanne mit Garnelen
Abends	Mediterranes Ofengemüse mit Zucchini und Feta	Ofengemüse mit Kartoffeln und Hühnchenfilet	Zoodles mit Garnelen, Tomaten und Spinat	Penne aus roten Linsennudeln mit Pesto	Gemüsepfanne mit Vollkornreis und Pangasius Filet	Vollkornnudeln mit Tomatensoße und veganem Hack	Kichererbsennudeln Salat mit Spinat, Erbsen und Pesto
Snack	10g Schokolade	10g Schokolade	10g Schokolade	10g Schokolade	10g Schokolade	10g Schokolade	10g Schokolade
	2 EL Walnüsse	2 EL Erdnüsse	1 EL Erdnussmus mit 1 Apfel	2 EL Walnüsse	2 EL Paranüsse	2 EL Walnüsse	2 EL Walnüsse