



## Entschlackung

| Frühstück                                | Pause  | Snack            | Mittags                       | Pause    | Abends                           |
|------------------------------------------|--------|------------------|-------------------------------|----------|----------------------------------|
| 1. Grapefruit                            | 1 Std. | Glas Molke       | Lauwarmer Gemüsesalat         | 3-4 Std. | Frikadellen auf Vollkornbrötchen |
| 2. Grüner Smoothie                       | 1 Std. | Glas Mandelmilch | Spinatwaffeln                 | 3-4 Std. | Spargelcremesuppe                |
| 3. 2 Äpfel                               | 1 Std. | Handvoll Nüsse   | Gemüse-Curry mit Hirse        | 3-4 Std. | Hüttenkäse mit Zitrone           |
| 4. Granat-Overnight Oat                  | 3 Std. |                  | Sommerlicher Salat            | 3-4 Std. | Rest Spargelcremesuppe           |
| 5. 1 Mango                               | 1 Std. | Glas Molke       | Lachs in Pamesanpanade        | 3-4 Std. | Tomaten Caprese                  |
| 6. Hüttenkäse mit Vanille-Molke und Obst | 1 Std. | 3-4 Datteln      | Gefüllte Aubergine mit Linsen | 3-4 Std. | Eiersalat auf Brot d. Monats     |
| 7. Brot d. Monats mit Geflügel u. Tomate | 3 Std. | Handvoll Nüsse   | Puten-Sesamsteak mit Gemüse   | 3-4 Std. | Quark mit Zitrone                |

## Spargelzeit

| Frühstück                               | Pause  | Snack                 | Mittags                              | Pause    | Abends                      |
|-----------------------------------------|--------|-----------------------|--------------------------------------|----------|-----------------------------|
| 1. Obst 2 Scheiben Ananas               | 1 Std. | Bananen-Riegel        | Schinkensushi mit Spargel, kl. Salat | 3-4 Std. | Tomaten-Möhren Suppe        |
| 2. Haferkleie Pan Cakes m. Heidelbeeren | 3 Std. |                       | Süßkartoffeltürmchen                 | 3-4 Std. | Zucchini-Pamesan-Schiffe    |
| 3. Brot d. Monats mit Quark, O-Mus      | 3 Std. | Handvoll Nüsse        | Spinat-Pici (Nudeln)                 | 3-4 Std. | Rest Tomaten-Möhren Suppe   |
| 4. Smoothie Bowl mit Süßkartoffel       | 3 Std. |                       | Vk-Flammkuchen mit Spargel           | 3-4 Std. | Körn. Frikä mit Orangensaft |
| 5. Brot d M mit Geflügel                | 3 Std. | Birne                 | Gebackener Feta auf Feldsalat        | 3-4 Std. | Schinken-Spargel Röllchen   |
| 6. Himbeer-Mango Smoothie               | 1 Std. | Möhrchen, 1/2 Paprika | Vitalsalat mit gebratenem Lachs      | 3-4 Std. | Omlett mit Tomaten          |
| 7. Gebackter Haferflockenaufwurf        | 3 Std. | Apfel                 | Nussbraten mit Salat                 | 3-4 Std. | Gurken-Avocado-Suppe        |

## Vitale Schlemmerwoche

| Frühstück                                 | Pause  | Snack                 | Mittags                       | Pause    | Abends                        |
|-------------------------------------------|--------|-----------------------|-------------------------------|----------|-------------------------------|
| 1. Smoothie-Bowl                          | 1 Std. | Feigen-Walnuss Riegel | Garnelensalat im Glas         | 3-4 Std. | Brokkoli-Suppe                |
| 2. Schokoporridge                         | 3 Std. | Handvoll Tomaten      | Power Salat mit Walnüssen     | 3-4 Std. | Ofen-Schinken-Spargelröllchen |
| 3. Obstsalat nach Wahl                    | 1 Std. | Feigen-Walnuss Riegel | Edamama mit Currysauce        | 3-4 Std. | Rest Brokkoli-Suppe           |
| 4. Süßkartoffelmuffin                     | 3 Std. |                       | Gefüllter Wrap                | 3-4 Std. | Zucchinihackaufwurf           |
| 5. Chiapudding mit Mangopüree             | 3 Std. | Apfel                 | Ofenlachs mit Gemüse          | 3-4 Std. | Rest Süßkartoffelmuffin       |
| 6. Grüner Smoothie                        | 1 Std. | Glas Buttermilch      | Spaghetti Carbonara kl. Salat | 3-4 Std. | Hüttenkäse mit Zitrone        |
| 7. Roggenbrötchen mit Aufstrich d. Monats | 3 Std. | Birne                 | Überbackene Hähnchenfilet     | 3-4 Std. | Zucchinirollchen              |