

ERNÄHRUNGSPLAN Woche 1

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Kokosmilch Beeren Smoothie	Bohnen Zucchini Salat (verdoppeln)	Avocado Hackbällchen (verdoppeln) mit Reste Bohnen Zucchini Salat
Tag 2	Paleo Müsli	Avocado Hackbällchen mit grünem Salat	Zucchinisuppe
Tag 3	Süßes Rührei	Sellerieschnitzel mit buntem Salat	Mediterrane Fischsuppe (verdoppeln)
Tag 4	Reste Paleo Müsli	Reste Fischsuppe	Chicken Wings mit Karotten Soufflé
Tag 5	Dattel Shake	Brokkoli Karotten Salat	Shoko Chili con Carne (verdoppeln)
Tag 6	Bananenbrot	Reste vom Schoko Chili con Carne	Falafel (verdoppeln) mit geröstetem Fenchel
Tag 7	Reste Bananenbrot	Reste Falafel, dazu Gemüsesticks	Cottage Pie Dessert: Schoko Chili Pudding

ERNÄHRUNGSPLAN Woche 2

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Spiegeleier mit Spinat	Kürbis Curry	Schweinefilet im Speckmantel (verdoppeln) mit Bohnensalat
Tag 2	Karottenmuffins (verdoppeln)	Schweinefilet im Speckmantel mit Gemüsesticks	Fischcurry
Tag 3	Rührei mit Speck	Gebackener Kürbis mit Birne	Gefüllte Zucchini, danach Reste Karottenmuffins
Tag 4	Obstsalat nach Saison mit Kokosmilch	Curry Brokkoli Salat (verdoppeln)	Steak mit Resten vom Curry Brokkoli Salat
Tag 5	1 Handvoll Beeren mit Mandelmilch	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Lachsfilet auf Selleriegemüse
Tag 6	Vanille Mandel Brot	Räucherlachs mit Avocado	Brathähnchen mit Couscous
Tag 7	Erdbeer-Banane Smoothie	Geflügelsalat mit Trauben (mit den Resten vom Brathähnchen)	Gefüllte Ofenkartoffel Dessert: Gebackene Birne

ERNÄHRUNGSPLAN Woche 3

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Apfelschnitze mit Mandelbutter	Rosenkohlpfanne mit Apfel und Speck	Gulaschsuppe (verdoppeln)
Tag 2	Avocado Orangen Salat	Reste Gulaschsuppe	Rindfleisch Brokkoli Pfanne
Tag 3	Apfel Zimt Smoothie	Bratkartoffeln	Thai Frittata (verdoppeln)
Tag 4	Reste Thai Frittata	Karottensalat mit Mandeln	Paprika Cashew Hühnchen
Tag 5	Rührei mit Räucherlachs und Frühlingszwiebeln	Rosenkohl mit Fenchel	Blumenkohlsuppe (verdoppeln)
Tag 6	Apfelküchlein	Blumenkohlsuppe	Tomaten-Hühnchen Auflauf (verdoppeln)
Tag 7	Banane Kakao Smoothie	Reste Tomaten Hühnchen Auflauf	Eiersalat mit Körnerbrot Dessert: Pfirsichauflauf

ERNÄHRUNGSPLAN Woche 4

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Ofen Ei mit Schinken	Reste Körnerbrot mit Guacamole	Paprikasuppe mit Hackbällchen
Tag 2	Weiches Ei mit Scheibe Körnerbrot	Lachs Puffer	Zucchini Lasagne
Tag 3	Paleo Pfannkuchen	Ananas Gurken Salat	Paleo Pizza (verdoppeln)
Tag 4	Apfel Zimt Smoothie	Reste Paleo Pizza	Zucchini Rouladen
Tag 5	Karottensticks mit Mandelbutter	Leber-Mango Pfanne	Hackbraten mit Ei (verdoppeln) mit Süßkartoffelbrei
Tag 6	Frühstücks Muffins	Reste vom Hackbraten mit Ei	Brokkoli Puffer
Tag 7	Omelett mit Tomaten und frischen Kräutern	Blumenkohl Salat	Lammkeule mit Ofengemüse Dessert: Kokos Limetten Eis
Tag 29	Gemüse Omelett	Bunter Rote Bete Salat	süß-saure Hackbällchen (verdoppeln)
Tag 30	Karottenpudding	Reste süß-saure Hackbällchen	Rinder Rouladen