

DETOXWUNDER

by Maria

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MONAT 4

TAG (hier eintragen)	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
	Mandel-Mohn-Quark mit Sauerkirschen	Orientalische Reispfanne	Weisser Bohnen-Salat	1 Birne 1 Portion Maya-Nüsse
	Mandel-Mohn-Quark mit Sauerkirschen	Orientalische Reispfanne	Weisser Bohnen-Salat	3 Paranüsse 1 Portion Grünkohl-Chips
	Apfel-Saaten-Müsli	Weisser Bohnen-Salat	Ofen-Auberginen mit Salat	1 Portion Maya-Nüsse 2 gelbe Paprika
	Apfel-Saaten-Müsli	Ofen-Auberginen mit Salat	Frischer Fenchel-Bohnen-Salat	150g Beeren 1 Portion Grünkohl-Chips
	Pink-Chia-Pudding	Mediterrane Linsen-Pasta	Frischer Fenchel-Bohnen-Salat	1 Portion Maya-Nüsse 1 Banane
	Pink-Chia-Pudding	Mediterrane Linsen-Pasta	Knackiger Brokkoli-Kichererbsen-Salat	1 Apfel 1 Portion Grünkohl-Chips
	Kurkuma-Smoothie + 1 Banane	Knackiger Brokkoli-Kichererbsen-Salat	Gegrillte Avocado mit Tomatensalat	25g Kürbiskerne 1 Portion Grünkohl-Chips
	Kurkuma-Smoothie + 2 Bananen	Gegrillte Avocado mit Tomatensalat	Mediterranes Gemüse-Omelette	150g Beeren 1 Portion Maya-Nüsse
	Heidelbeer-Pancakes	Mediterranes Gemüse-Omelette	Grüne Thai-Suppe mit Reisbandnudeln	2 Birnen 1 Portion Grünkohl-Chips
	Heidelbeer-Pancakes	Grüne Thai-Suppe mit Reisbandnudeln	Gegrillte Avocado mit Tomatensalat	1 Portion Maya-Nüsse 200g Möhren + Hummus

