

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 2 gelbe Paprika |
| | Apfel-Saaten-Müsli | Weisser Bohnen-Salat | Ofen-Auberginen mit Salat | 1 Portion Maya-Nüsse 1 Banane |
| | Apfel-Saaten-Müsli | Ofen-Auberginen mit Salat | Frischer Fenchel-Bohnen-Salat | 200g Beeren 2 Portionen Grünkohl-Chips |
| | Pink-Chia-Pudding | Mediterrane Linsen-Pasta | Frischer Fenchel-Bohnen-Salat | 1 Portion Maya-Nüsse 1 Apfel |
| | Pink-Chia-Pudding | Mediterrane Linsen-Pasta | Knackiger Brokkoli-Kichererbsen-Salat | 1 Banane |
| | Kurkuma-Smoothie + 2 Bananen | Knackiger Brokkoli-Kichererbsen-Salat | Gegrillte Avocado mit Tomatensalat | 25g Kürbiskerne |
| | Kurkuma-Smoothie + 2 Bananen | Gegrillte Avocado mit Tomatensalat | Mediterranes Gemüse-Omelette | 125g Beeren 1 Portion Maya-Nüsse |
| | Heidelbeer-Pancakes | Mediterranes Gemüse-Omelette | Grüne Thai-Suppe mit Reisbandnudeln | 1 Portion Grünkohl-Chips 3 Paranüsse |
| | Heidelbeer-Pancakes | Grüne Thai-Suppe mit Reisbandnudeln | Gegrillte Avocado mit Tomatensalat | 1 Portion Maya-Nüsse |

