

Ernährungsplan

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1. Montag	Chia Pudding mit	Gemüsenukeln mit	
	Magerquark und Himbeeren	Tomatensoße	
1. Dienstag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Ananas-Smoothie mit Heidelbeeren	Möhrencreme mit Quinoa	
1. Mittwoch	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Früchte Bowl mit Joghurt und Früchten nach Wahl	Italienisches Gemüse-Frittata mit Kresse	
1. Donnerstag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Heidelbeer-Inger-Smoothie	Salbei Kartoffeln mit Kirschtomaten	
1. Freitag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Mandel-Joghurt-Brot mit Paprika-Apfel-Aufstrich	Kichererbsen Curry	
1. Samstag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Quark-Eiweißbrot mit Radieschen Aufstrich	Würzige Spiegeleier Pfanne	
1. Sonntag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	Cheat Day	Cheat Day	Cheat Day
Snacks für Zwischendurch	→ Fruchteis light	→ Low Carb Knäckebrot	→ Pflirsich-Softeis
	→ Himbeer-Käsekuchen (mit Proteinpulver)	→ für Süße: mit Erythrit- Schoko-Aufstrich	→ Apfel, Birnen, etc.
		→ für Herzhaft: mit Quark und Gemüse	
Sport	→ tägl. Joggen (rd. 15-20Min)	→ Treppe nehmen	
	→ tägl. Squats (Kniebeugen)	→ etwas weiter weg parken, hintersten Parkplatz beim Supermarkt	
	→ tägl. Plank (Unterarmstütz)	→ Beim abendlichen TV schauen, bewegen!	
	→ "Umwege" laufen, nicht immer der direkte Weg	→ Mid. 10.000 Schritte am Tag!	
	→ auch spazieren gehen hilft! Ich spazierte gerade am Wochenende noch zusätzlich viel!		
	→ Mid. 1x die Woche eine größere Runde Joggen 30-40 Min		
Sonstiges	→ Granatapfel, Ananas helfen beim abnehmen (Enzyme)		
	→ Stoffwechsel ankurbeln... https://www.veganblatt.com/stoffwechsel-anregen		
	→ Essen generell etwas würziger (schärfer), hilft		
	→ Grapefruit und andere Zitrusfrüchte = Wenig Kalorien, kaum Fett – Zitrusfrüchte in die Getränke oder gepresst als Saft		

Ernährungsplan

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
2. Montag	Vollkorn-Walnuss-Granola mit Joghurt / Quark	(Schinken-)Nudeln mit grünen Bohnen (Nudeln aus der Konjak-Wurzel)	
2. Dienstag	Porridge mit Erdbeersauce	Vollkorn-Frischkäse-Pancakes mit Grünkohl	
2. Mittwoch	Ananas-Heidelbeer-Quark	Bohneneintopf	
2. Donnerstag	Frozen Joghurt mit Früchten	Rote-Beete-Salat mit Grillkäse	
2. Freitag	Kokosjoghurt (mit Mango)	Blumenkohl-Kichererbsen-Salat	
2. Samstag	Joghurt mit Granatapfelkernen und Chia	Spinat mit Rührei	
2. Sonntag	Cheat Day	Cheat Day	Cheat Day