

Ernährungsplan

Frühstück	Mittag	Snack	Abend
Knuspermüsli	Zucchini-Omelette	Obst mit Mandelmus	Ofensüßkartoffel
Saatenbrot	Kürbis Carpaccio	Energy Balls	Quinoa-Risotto
Ayurveda-Porridge	Zoodles mit Halloumi	Chia-Pudding	Zucchini-Bandnudeln
Bircher Müsli	Pasta mit cremiger Avocado	Linsencracker	Gemüse-Linsenbowl

Ernährungsplan

Frühstück	Mittag	Snack	Abend
Bananen Pancakes	Blumenkohl mit Cashewsauce	Früchte-Eis	Backofen-Gemüse mit Tofu
Rührei mit Avocado	Orientalische Linsensuppe	Green-Smoothie	Pasta Nuss-Bolognese
Nuss-Shake	Weißer-Bohnen-Salat	Flapjack-Riegel	Green-Bowl
Protein Porridge	Feldsalat mit Rote Beete	Gemüse-Sticks mit Dip	Süßkartoffel-Toast