

# ERNÄHRUNGSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	Rührei mit Schnittlauch und Schinken	Avocado mit Himbeeren, Kokosnuss und Erdbeeren	Omelette mit Pilzen, Zwiebeln und Käse	Griechischer Joghurt mit Nüssen und Heidelbeeren	Räucherlachs dazu Avocado-Tomaten-Salat
Mittagessen	Blumenkohlpurree mit Kalbsschnitzeln und Radieschen	Steak mit Kräuterbutter und Spargel	Überbackenes Ofengemüse mit Hähnchen	Brokkoli Lachspfanne mit Artischocken	Low Carb Pizza mit Chia Boden, Gemüse, Hackfleisch oder Thunfisch
Snack	Gemüserohkost mit Käsedip	Schinken-Käse Röllchen	Beeren, Nüsse	gefüllte Champignons mit Gorgonzola	Chia Pudding
Abendessen	Blumenkohlsteak und Tomatensalat	Ofen Feta mit Paprika, Rosmarin und Oliven	Gefüllte Zucchini Röllchen mit Tofu	Frittata mit Frischkäse und Spinat	Käse Lauch Suppe mit Hackfleisch