



7-Tage Essensplan



	Frühstück	Snack	Mittagessen	Abendessen
1. Tag	Müsli	Selleriestange mit Mandelmus	Salat mit Tahini Dressing	Vollkornbrot mit Kokosöl (statt Butter) und Erbsenmus und Tomatenscheiben
2. Tag	Grüner Smoothie- Erfrischender Cellulite-Auflöser	1 Banane mit Erdnusmus	Großer grüner Salat mit Cashew-Creme und Nudeln, Nachtisch: Ma-Bu-Mo-Zi-Ko-Kugeln	Rohe Tomatensuppe und Steak
3. Tag	Mandelmilch-Kakao	Hand voll Walnüsse und 1 Apfel	Wrap mit Humus und Karottensalat	Erbsensuppe
4. Tag	Vollkornbrot mit Mandelmus, Apfelscheiben und Zimt	1 Birne	Salat Weißkraut-Party mit Pellkartoffeln, Nachtisch: Dekadenter Schokoladen-Kirsch-Kuchen	Salat Weißkraut-Party mit Steak. Am Abend ist der Salat richtig schön durchgezogen.
5. Tag	Rosinen-Apfel-Karotten Treffen	Apfel mit Mandeln	Linsensalat, Dekadenter Schokoladen-Kirsch-Kuchen	Vollkornbrot mit Kokosöl, Tomatenscheiben, Salz und Pfeffer
6. Tag	Winter-Mango-Pudding	1 Glas Pflanzenmilch	Grüner Super Vital Salat mit Hack-Nuss-Bällchen. Nachtisch: Ma-Bu-Mo-Zi-Ko-Kugeln (von Dienstag)	Hack-Nuss-Bällchen, Tahini-Dressing und Karottensticks
7. Tag	Einfacher Chiapudding	Schoko-Erdnuss-Pralinen	Rote Rübe im Salat mit Vollkornreis	Marinierte Zwiebeln mit Tomaten und Gegrilltes Fleisch und/oder Gemüse