



FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

IHR MASSGESCHNEIDERTE ERNÄHRUNGSPLAN



EXKLUSIVES VIP UPGRADE

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

30-Tage Ernährungs-Plan, um Gewicht zu verlieren

WOCHE 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen	Roter Power-Smoothie	Detox Zitronen-Grünkohl-Smoothie	Harlekin-Mango-Smoothie	Ananas-Dynamit-Smoothie	Minz-Sellerie-Grünkohl-Smoothie	Tonic-Klee-Teemix
Snack	Anti-Stress Detox-Kräutertee	Obstsalat	Traumhafte Goji-Beeren-Kugeln	Brauner Reispud-ding	Rote Kobold-Eiscreme	Paradies-kugeln mit getrockne-ten Früch-ten	1 Banane, 5 Mandeln
Mittagessen	Paleo Garnelen-“Tortilla”	Cremige Brokko-lisuppe, Erfrischen-der Diät-Salat	Sellerie-Radicchio-Salat mit Mandeln	Blattsalat mit Flunder	Westend-Eintopf mit Schnapper	Rindfleisch, Rüben und Pflaumen	Salat aus Tomate und grünem Paprika
Snack	Dunkle Engelsku-geln	1 Apfel, 5 Walnüsse	Hirse-Orangen-Kuchen	1 Schüssel Obstsalat	Milchige Schokola-den-Cookies	Kastanien-kuchen mit Sultaninen	Obstsalat
Abendessen	Barbecue Hähnchen mit Zitrone	Leicht gegrillte Garnelen	Mediterra-ne Fischer-Suppe	Aromati-siertes gegrilltes Lamm	Zucchini-Nudeln mit frischem Basilikum	Hähnchen gefüllt mit Haselnuss und Pesto	Gegrillte Würstchen mit eingelegten Zwiebeln

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Detox Melonen-Basilikum-Elixir	Detox-Tonic mit Limette, Ingwer und Petersilie	Orangen, Limetten, Ananas und Papaya Cocktail	Harlekin-Mango-Smoothie	Ananas-Dynamit-Smoothie	Ganzheitliches Zitronen-Detox-Wasser	Mandarinen und Orangen Power-Trunk
Snack	Kokos-Erdbeer-Pudding	Gesunde Apfelkuchen mit getrockneten Cranberries	1 Schüssel Obstsalat	Kakao-Pfefferminz-Brownies	Schoko-Erdnussbutter-Drops	Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen	Luftige Blaubeer Pfannkuchen
Mittagessen	Rindfleisch- und Kohl-Koriander-Biscuit	Rindfleisch, Rüben und Pflaumen	Hühnersuppe mit Pilzen und Estragon	Spinatpüree mit Mandeln	Westend-Eintopf mit Schnapper	Fenchelsalat mit Nüssen und Zitronenminze	Suppe aus geröstetem Butternusskürbis
Snack	1 Banane, 5 Walnüsse	2 Scheiben Melone, 5 Mandeln	Starker und kalter Yerba Mate Tee	Wohlriechender Power-Lavendel-Tee	Energetisierender Kräuter-Gurken-Drink	Kalter, kraftvoller Tee aus Schwarzer Johannisbeere	1 Schüssel Obstsalat
Abendessen	Geschmortes Gemüse (Elektrischer Schnellkochtopf)	Salat mit gebackenem Kabeljau, Knoblauch und Nüssen	Leicht gegrillte Garnelen	Geröstetes Schwein mit Rosmarin	Gegrillte Würstchen mit eingelegten Zwiebeln	Gebackenes Hähnchen mit Artischockenherzen	Rotkohl mit Orangenhähnchen

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHEN 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Grüner Koriander-Gurken-Smoothie	Rucola-Ananas-Smoothie	Stark belebendes Zitronen- und Minzwasser	Saurer Blaubeer-Lavendel-Trank	Erfri-schender Karotten- und Orangensaft	Detox-Tonic mit Limette, Ingwer und Petersilie	Smoothie aus gelber Grapefruit und Pfefferminze
Snack	1 Schüssel Obst-salar	Schoko-Erdnuss-butter-Drops	Traum-hafte Goji-Beeren-Kugeln	1 pinke Grapefruit, 5 Nüsse	Paradies-kugeln mit ge-trockne-ten Früchten	1 Banane, 5 Mandeln	Kakao-Pfefferminz-Brownies
Mittagessen	Cremige Brokko-lisuppe	Blattsalat mit Flun-der	Schonga-rer Zwie-belsuppe	Suppe aus geröste-tem But-ternuss-kürbis	Salat mit gebacke-nem Ka-beljau, Knob-lauch und Nüssen	Paleo Garnelen-“Tortilla”	Eintopf aus Rind-fleisch und Pilzen (Schnellkochtopf)
Snack	Hirse-Orangen-Kuchen	1 Schüs-sel Obst-salat	Milchige Schokola-den-Cookies	Kakao-Pfeffer-minz-Brownies	1 Schüs-sel Obst-salat	Hirse-Orangen-Kuchen	Salat mit gebacke-nem Kabeljau, Knoblauch und Nüssen
Abendessen	Gegrillte Zitronen-Makrele	Zucchini-Nudeln mit fri-schem Basilikum	Gebacke-nes Hähnchen mit Arti-scho-ckenher-zen	Barbecue Hähnchen mit Zitro-ne	Gegrillte Würst-chen mit eingeleg-ten Zwie-beln	Hühner-suppe mit Pilzen und Est-ragon	

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Maulbeeren-Smoothie zum Abnehmen	Antioxidativer Beeren-Chia-Smoothie	Purple Rain Smoothie	Karotten-Ananas-Smoothie	Smoothie aus gelber Grapefruit und Pfefferminze	Harlekin-Mango-Smoothie	Grüner Koriander-Gurken-Smoothie
Snack	Kokos-Erdbeer-Pudding	Gebackene Kokosbomben	1 Schüssel Obstsalat	Brauner Reispudding	Hirse-Orangen-Kuchen	Luftige Blaubeer-Pfannkuchen	Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen
Mittagessen	Paleo Garnelen-„Tortilla“	Cremige Brokkolisuppe	Blattsalat mit Flunder	Seebarsch, Spargel und Schallotten	Westend-Eintopf mit Schnapper	Rindfleisch, Rüben und Pflaumen	Salat aus Tomate und grünem Paprika
Snack	1 Schüssel Obstsalat	Traumhafte Goji-Beeren-Kugeln	Kakao-Pfefferminz-Brownies	1 Banane, 5 Mandeln	Kastanienkuchen mit Sultaninen	1 Schüssel Obstsalat	2 Scheiben Ananas, 5 Nüsse
Abendessen	Gebackenes Hähnchen mit Artischockenherzen	Geröstetes Schwein mit Rosmarin	Eintopf mit Rindfleisch, Pilzen und grünen Bohnen	Mit Knoblauch zerstampfter Blumenkohl (Schongarer)	Köstliche gegrillte Artischocken	Gegrillte Würstchen mit eingelegten Zwiebeln	Hähnchen gefüllt mit Haselnuss und Pesto