

# 2-WOCHEN-DIÄT

# IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN



DIE  
2 WOCHEN  
DIÄT

EXKLUSIVES VIP UPGRADE

# IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

## 30-Tage Ernährungs-Plan, um Gewicht zu verlieren

### WOCHE 1

|                    | Montag                             | Dienstag  | Mittwoch                             | Donnerstag                      | Freitag                                | Samstag                                     | Sonntag                                      |
|--------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| <b>Frühstück</b>   | Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen | Roter Power-Smoothie                              | Detox Zitronen-Grünkohl-Smoothie     | Harlekin-Mango-Smoothie         | Ananas-Dynamit-Smoothie                | Minz-Sellerie-Grünkohl-Smoothie             | Tonic-Klee-Teemix                            |
| <b>Snack</b>       | 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                          |
| <b>Mittagessen</b> | 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          |
| <b>Snack</b>       | Dunkle Engelsku-geln               | 1 Apfel, 5 Walnüsse                               | Hirse-Orangen-Kuchen                 | 1 Schüssel Obstsalat            | Milchige Schokola-den-Cookies          | Kastanien-kuchen mit Sultaninen             | Obstsalat                                    |
| <b>Abendessen</b>  | 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 Wü-st-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                                  |
|--------------------|--|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| <b>Frühstück</b>   | 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         |
| <b>Snack</b>       | Kokos-Erdbeer-Pudding                      | Gebackene Kokosbomben               | 1 Schüssel Obstsalat                              | Brauner Reispudding                                | Hirse-Orangen-Kuchen                            | Luftige Blaubeer-Pfannkuchen                 | Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen       |
| <b>Mittagessen</b> | 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      |
| <b>Snack</b>       | 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               |
| <b>Abendessen</b>  | 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 |