

Darmkur-Challenge

Wochenplan Beispiel Woche 1



Hinweis: Alle Rezepte findest du im „Rezepte“-PDF in deinem Coaching-Bereich. Dort stimmen die Seitenzahlen überein, anders als im gedruckten Handbuch.

Woche:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Nussporridge	Rührei mit Käse und Paprika	Quina-Bowl mit Heidelbeeren	2 Scheiben Chiasamen-brot mit ½ Avocado und 2 Eier	Fruchtiger Hirsebrei	2 Buchweizenbrötchen mit Hüttenkäse, Tomaten und Kresse	Vegane Pancakes mit Beerenpüree
	Rezeptbuch: S. 14	Rezeptbuch: S. 70	Rezeptbuch: S. 22	Rezeptbuch: S. 145	Rezeptbuch: S. 8	Rezeptbuch: S. 152	Rezeptbuch: S. 24
Mittagessen	Gefüllte Lachs-Gemüserolle	Backkartoffel mit Quark	Spinatpüree mit Spiegelei	Kabeljaufilet mit grünen Bohnen	Kräuter-Omelette	Ofengemüse mit Avocado-Dip	Zucchini-Tomaten-Rösti
	Rezeptbuch: S. 41	Rezeptbuch: S. 82	Rezeptbuch: S. 64	Rezeptbuch: S. 42	Rezeptbuch: S. 65	Rezeptbuch: S. 80	Rezeptbuch: S. 68
Abendessen	Warmer Hirse-Salat	Pizza mal anders	Putenbrust mit Wildreis und Möhren	Karotten Ingwer-Suppe	Steckrübenpasta	Gemüselasgane	Steakstreifen auf Kartoffelpüree
	Rezeptbuch: S. 112	Rezeptbuch: S. 60	Rezeptbuch: S. 38	Rezeptbuch: S. 127	Rezeptbuch: S. 84	Rezeptbuch: S. 78	Rezeptbuch: S. 34