

Darmkur-Challenge

Wochenplan Beispiel Woche 2



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	Beerenjoghurt mit Minze	Frittata mit Artischocken	Möhren-Haferbrei	Kräuteromelette	Kokos-Chia-Pudding	Pfannkuchen mit Himbeerfüllung	Shaksuka
	Rezeptbuch: S. 11	Rezeptbuch: S. 73	Rezeptbuch: S. 9	Rezeptbuch: S. 65	Rezeptbuch: S. 10	Rezeptbuch: S. 29	Rezeptbuch: S. 72
Mittagessen	Kartoffel-Fenchel-Suppe	Kichererbsen-Pfanne	Rührei mit Paprika und Käse	Fenchelsalat mit Räucherlachs	Grünes Feta-Omelette	Hähnchen mit nussigem Blattspinat	Zucchiniudeln mit Pesto
	Rezeptbuch: S. 124	Rezeptbuch: S. 101	Rezeptbuch: S. 70	Rezeptbuch: S. 32	Rezeptbuch: S. 74	Rezeptbuch: S. 46	Rezeptbuch: S. 105
Abendessen	Bolognese-Eintopf	Ofengemüse mit Avocado-Dip	Linsensuppe mit Spinat	Ofenkartoffel mit Sauerkraut	Quinoa-Tofu-Pfanne	Chili sin Carne	Falscher Toast mit Feta
	Rezeptbuch: S. 48	Rezeptbuch: S. 80	Rezeptbuch: S. 128	Rezeptbuch: S. 92	Rezeptbuch: S. 106	Rezeptbuch: S. 100	Rezeptbuch: S. 90