

Darmkur-Challenge

Wochenplan Beispiel Woche 3



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	2 Scheiben saftiges Nussbrot mit Hummus und Wildlachs	Schokoladiges Hirseporridge	Crunchige Haferflocken mit Beeren und Quark	Fruchtiger Hirsebrei	Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren	2 Scheiben Sesam-Rucola Brot mit 2 Spiegeleiern und ½ Avocado	Vanille-Buchweizen-Porridge
	Rezeptbuch: S. 146	Rezeptbuch: S. 26	Rezeptbuch: S. 23	Rezeptbuch: S. 8	Rezeptbuch: S. 18	Rezeptbuch: S. 29	Rezeptbuch: S. 21
Mittagessen	Kürbiscrème-Suppe	Warme Gurkensuppe	Kräuter-omelette	Rosenkohl-Auflauf	Herzhafte Muffins mit Tomaten-Pilz-Salat	Senfeier	Zucchini-Tomaten-Rösti
	Rezeptbuch: S. 123	Rezeptbuch: S. 128	Rezeptbuch: S. 65	Rezeptbuch: S. 85	Rezeptbuch: S. 66	Rezeptbuch: S. 76	Rezeptbuch: S. 68
Abendessen	Gefüllte Paprika	Kichererbsen-nudeln mit knackigem Gemüse	Fischpfanne	Hähnchencurry mit Kokosmilch	Vegane Bällchen auf grünen Bohnen	Karotten-Ingwer-Suppe	Weißkohl-rouladen mit Kartoffel-Selleriestampf
	Rezeptbuch: S. 102	Rezeptbuch: S. 118	Rezeptbuch: S. 36	Rezeptbuch: S. 50	Rezeptbuch: S. 110	Rezeptbuch: S. 127	Rezeptbuch: S. 47