

Darmkur-Challenge

Wochenplan Beispiel Woche 4



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	Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren	Rührei mit Käse und Paprika	Vanille-Buchweizen-Porridge	Leinsamen-Möhren-Brot mit Hüttenkäse, Avocado und Tomaten	Kokos-Chia-Pudding	Pfannkuchen mit Himbeerfüllung	Buchweizen-Brötchen mit Frischkäse und Ei. Optional: Gurke/Tomate
	Rezeptbuch: S. 18	Rezeptbuch: S. 70	Rezeptbuch: S. 21	Rezeptbuch: S. 142	Rezeptbuch: S. 10	Rezeptbuch: S. 29	Rezeptbuch: S. 152
Mittagessen	Zucchinirolle	Putenbrust mit Wildreis und Möhren	Kräuter-omelette	Wildlachs mit Quinoa	Ofengemüse mit Avocado-Dip	Fruchtiger Salat mit Heidelbeeren	Steakstreifen auf Kartoffelpüree
	Rezeptbuch: S. 96	Rezeptbuch: S. 38	Rezeptbuch: S. 65	Rezeptbuch: S. 44	Rezeptbuch: S. 80	Rezeptbuch: S. 104	Rezeptbuch: S. 34
Abendessen	Paprika-Hähnchen-Pfanne	Kartoffel-Fenchelsuppe	Gebackener Kürbis mit roten Nudeln	Brokkolisalat	Gemüselasagne	Hähnchencurry mit Kokosmilch	Verkehrtes Sandwich mit Spiegelei
	Rezeptbuch: S. 33	Rezeptbuch: S. 124	Rezeptbuch: S. 111	Rezeptbuch: S. 94	Rezeptbuch: S. 78	Rezeptbuch: S. 50	Rezeptbuch: S. 75