

## Woche 09

### FRÜHSTÜCK

*400-500 ML WASSER*

*1 LECKERER APFEL*

*MAXIMAL 1 SCHEIBE MEHRKORNBROT (VOLLKORN)*

*75 G PUTENAUFSCHNITT/ VEGANER AUFSTRICH*

*2 EL QUARKAUFSTRICH (FETTREDUZIERT)/SOJAQUARK*

*3 GRAMM OMEGA 3 FETTSÄUREN*

### FÜR ZWISCHENDURCH EINEN SHAKE

*20 GRAMM PROTEINPULVER*

*300 ML ZUCKERREDUZIERTE MILCH (SOJA) ODER WASSER*



## DAS MITTAGSGERICHT

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND  
(GROSSER TELLER)*

*200 GRAMM FISCH  
ODER 200 GRAMM MAGERES FLEISCH  
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE  
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS  
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH*

## WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

Dann kannst Du eigentlich immer zu einem Shake greifen. Als Notfallessen ist auch immer Salat erlaubt. Dein Shake machst Du wie folgt:

*20-25 GRAMM PROTEINPULVER  
300 ML ZUCKERREDUZIERTER MILCH (SOJA) ODER WASSER*

## DAS ABENDESSEN – BITTE NICHT ZU SPÄT!

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND  
(GROSSER TELLER)*

*200 GRAMM MAGERES FLEISCH  
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE  
ODER 200 GRAMM FISCH  
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS  
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH  
+ EINEN HALBEN LITER WASSER ZUM TRINKEN*