

Morgens	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser	1 - Protein-Shake 1 bis 2 Gläser Wasser
	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten
Mittags							
	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser
	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten
Abends							
	1 - Pre-Meal Brause- tabletten (nach Be- darf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)	1 - Pre-Meal Brau- setabletten (nach Bedarf)
	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser	1 bis 2 Gläser Wasser
	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten	2 - Thermo-Blend Tabletten

Optionen zum Frühstück:

Frischkäse-Apfel-Brot	Spinat & Tomate-Omelett	Türkisches Frühstück	Frühstücks-Sandwich	Frühstücks-Shake	Müsli mit Obst	Vollkornbrötchen mit Möhren-Frischkäse und Früchten
0.5 TL Halbfettmargarine 1 EL körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	2 Eiweiß 250g Spinat	2-3 kleine Tomaten 1 kleine Salatgurke	1 Vollkorn-Brötchen 1 Scheibe Schinken	250ml fettarme Milch 1/2 Banane	1 Schüssel Müsli 1/2 Tasse fettarme Milch	1 kleine Möhre 1/2 Orange
1 TL Honig	1/2 Tomate (klein geschnitten)	50 g milder Feta-Käse	1 kleine Tomate	1/2 Tasse Erdbeeren (auch tiefgefrorene)	1/4 Banane oder 1/4 Tasse Beeren	1 Dattel
1 TL ungeschwefelte Rosinen	1 Scheibe fettarmer Käse	Salz und Pfeffer	1 Scheibe Schinken	1 Esslöffel Haferflocken		1/2 TL Keimöl
1 TL Weizenkleie 0.5 Stk. Apfel	1 Scheibe Vollkornbrot	4 schwarze Oliven 2 TL Olivenöl 1 Scheibe Brot		Zimt (nach Bedarf)	1 gekochtes Ei	2 EL Frischkäse 1 Prise Muskatnuss Salz, Pfeffer aus der Mühle 1 Vollkornbrötchen
1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/ Orangensaft

Für den kleinen Hunger zwischendurch:

1 Apfel (in Scheiben geschnitten)	1 Orange	1 Banane	1 Müsli-Riegel	1 fettarmer Jogurt mit Früchten	5 Stück fettarmer Käse	Mango und Ananas (in Scheiben geschnitten)
Handvoll Aprikosen	5 Walnüsse	1 Glas fettarme Milch	1 Birne (in Scheiben geschnitten)		10 rote Trauben	1/2 Tasse Hüttenkäse

Optionen zum Mittag- oder Abendessen

Spaghetti mit Gemüsesauce, Pinienkernen und Basilikum	Reis Orientalisch	Hähnchen auf buntem Gemüse	Thunfisch-Reis	Truthahn-Brot	Bandnudeln mit Lachs	Schweinegeschnetzeltes mit Tomaten
1 kleine Stange Staudensellerie	12 g Kichererbsen	3 lange dünne Möhren (ca. 300 g)	1/2 rote Paprikaschote (etwa 80 g)		50 g Bandnudeln	359 g Tomaten
1/2 kleine, gelbe Paprikaschote	60 g Vollkornreis	175 g Zuckerschoten	50 g tiefgekühlte Erbsen	1 Scheibe Vollkornbrot	100 g Lachsfilet	80 g Schweineschnitzel
1 kleine Tomate	1,5 EL Öl	Salz, Pfeffer	1 kleine Zwiebel	2 Scheiben Schinken oder Truthahnbrust	1 kleine Zwiebel	50 g Lauchzwiebeln
25 g Champignons	1/4 Aubergine	1 Hähnchenbrustfilet (ca.150g)	1 kleine Knoblauchzehe	1/2 TL fettarme Mayonnaise	1/2 Salatgurke	1 EL Öl
1 Frühlingszwiebel	1/2 Zucchini	10 g Sesam	2 TL Olivenöl	1/2 TL Dijon Senf	1/2 grüne Paprika	2 EL Zitronen-Essig
1 kleine Knoblauchzehe	1 kleine Möhre	15 g Kräuterbutter	50 g 10-Minuten-Kurzzeitreis	1/2 Avocado (in Scheiben geschnitten)	1/2 TL Butter	2 Stiele Basilikum
einige Blätter Basilikum	1 Zwiebel		100 ml Gemüsebrühe	1/2 Tomate (in Scheiben geschnitten)	1 TL Creme fraiche	Zitrone und Basilikum zum Garnieren
1 EL Olivenöl	1/2 Knoblauchzehe		100 g Thunfischfilets im eigenen Saft (aus der Dose)		Gemüsebrühe	Salz
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Gemüsebrühe		Petersilie		Salz	Pfeffer
100 g Spaghetti	Salz		Salz			
1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft	1 Tasse Tee/Milch/Orangensaft

Für den kleinen Hunger zwischendurch:

5 Scheiben Knäcke- brot	5 Stangen Sellerie	1 Karotte	3 getrocknete Apri- kosen	50 g Käse	1 x Energie-Riegel (Maximum Force)	Joghurt mit Obst
5 Trauben	50 g Käse		7 Cashewnüsse	1 Apfel	10 Rosinen	

Bewegungstipps:

20 Minuten Walken oder leichtes Joggen	25 Minuten Walken oder leichtes Joggen	30 Minuten Walken oder leichtes Joggen	eine wohlverdiente Trainingspause	30 Minuten Walken oder leichtes Joggen	20 Minuten Walken oder leichtes Joggen	eine wohlverdiente Trainingspause
20 Liegestütze	15 Minuten Kraft- training (Beine)	20 Minuten Kraft- training (Arme)		25 Minuten Kraft- training (Beine)	30 Minuten Kraft- training (Arme)	
20 Bauchmuskel- übungen	20 Bauchmuskel- übungen	25 Bauchmuskel- übungen		30 Bauchmuskel- übungen	30 Bauchmuskel- übungen	