

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
FRÜHSTÜCK						
1/2 Vollkornbrötchen mit 1 Teelöffel (TL) Honig 1 Glas Multivitamin-schorle (2 Teile Mineralwasser und 1 Teil Frucht-saft) 1 Becher Joghurt, 2 Tassen Kaffee/Tee nach Belieben	5 Esslöffel (EL) Haferflocken 1 Banane oder 1 Apfel mit 200 ml Milch (1,5 %), 1 Glas Apfel-Maracuja-Schorle, 2 Tassen Kaffee/Tee	1 Vollkornbrötchen mit 1 Scheibe Käse (30 %) und 1 Tomate, 1 Frühstücksei, 2 Tassen Kaffee/Tee	Obsalat aus 1 Kiwi, 50 g Trauben 1 Orange, 150 g Joghurt (1,5 %), 3 EL Getreideflocken, 2 Tassen Kaffee/Tee	1 dicke Scheibe Vollkornbrot mit 40 g Körnigem Frischkäse (20 % F. i. Tr.), 3 Radieschen, 1 Glas Organgensaft-schorle (0,2 l), 2 Tassen Kaffee/Tee	Müsli aus 1 EL Weizen-schrot, 2 EL Haferflocken, 1 Kiwi, 150 g Joghurt (1,5 %), 2 Tassen Kaffee/Tee	3 Knäcke mit 2 Teelöffel (TL) Frischkäse, 1 TL Kräuterquark, 1 TL Honig und 1 TL Nuss-Nougat-Creme, 1 Glas Grapefruitsaft-schorle, 2 Tassen Kaffee/Tee
1. ZWISCHENMAHLZEIT						
1 Scheibe Knäckebrot 1 Tomate 1 Scheibe Käse (30 % F. i. Tr.)	1 Becher Milchreis (200 g)	1 Milchschnitte, 1 Glas Mineralwasser	1/4 Papaya, 1 Glas Mineralwasser	1 Glas (0,2 l) Buttermilch mit 4 EL Beerenmischung TK (= Tiefkühl)	1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 Scheibe Käse (30 %), 1 Tomate	1 Frührerriegel, 1 Glas Traubensaft-schorle
MITTAGESSEN						
1 Schollenfilet TK (=Tiefkühl) mit 50 g Reis und Radiccio-Salat mit 1 TL Olivenöl 1 Glas Mineralwasser	1 Gemüse-Pizza, mittelgroß mit Spinat und Brokkoli, 1 Glas Mineralwasser	Blumenkohl-Brokkoli-Soufflé (je 150 g) mit 30 g Käse und 30 g Schinken	1/2 Hähnchen mit 50 g Reis und Tomatensalat 1 Glas Mineralwasser	Nudelsalat aus 80 g Nudeln und 100 g Krabben 1 Glas Mineralwasser	Gemüsesuppe mit 200 g Gemüse und 80 g magerem Fleisch	1/2 Kopfsalat mit 120 g Truthahnstreifen, 1 Tomate, Essig-Öl-Vinaigrette
2. ZWISCHENMAHLZEIT						
1 Milchschnitte 1 Glas Apfelschorle	125 g Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)	1/4 Honigmelone mit 0,2 l Dickmilch	1 Joghurt mit 3 EL Haferflocken	1/4 Honigmelone	125 g Weintrauben, 1 Glas Mineralwasser	1 Birne 1 Milchschnitte 1 Glas Apfelsaftschorle
ABENDESSEN						
2 gr. Folienkartoffeln mit 100 g Joghurt-Füllung und Frühlingssalat (z. B. Feldsalat) 1 Glas Mineralwasser	Gemüseauflauf mit 1 kleiner Zucchini, 150 g Mangold, 1 große Kartoffel, 30 g Käse	80 g Vollkorn-Spaghetti mit 125 g Spinat und 30 g Käse (40 %) 1 Glas Mineralwasser	1 Putenschnitzel (125 g) 50 g Vollkornreis und 125 g Brokkoli, 1 Glas Orangensaft-schorle	125 g Hähnchenbrust mit 150 g Gemüserisotto, 1 Glas Tomatensaft	80 g Vollkornnudeln mit 1 TL Kräuterbutter 30 g Käse, 2 Gläser Mineralwasser	1 Fit-Burger aus 50 g Camembert, 1 Rosinenbrötchen, 1 Glas Milch
NACHSPORTSNACK						
1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 TL Kräuterquark, 1 Orange	1 Glas Milchmix aus 200 ml Kefir mit 1 EL Nuss-Nougat-Creme, 1 Kiwi	1 Glas Buttermilch mit frischen Früchten nach Wahl und 1 TL Honig	1/4 Honigmelone, 1 Glas Mineralwasser	2 dicke Scheiben Ananas	1 Banane mit 1 Glas Traubensaftschorle	1 Knäckebrot mit 1 EL Frischkäse, 1 Banane, 1 Glas Apfelsaftschorle
Bilanz: ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1890 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	Bilanz: ca. 1900 kcal Trinkmenge: 1,2 l
Tipp: Pro Tag einen Liter Mineralwasser zusätzlich trinken. Viele kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als drei schwere Essen, die wie ein Kloß im Magen liegen.	Tipp: Dampfgarer und Heißluftfritteuse sind die zwei wichtigsten Helfer, um aus einer normalen Küche eine echte Fitness- und Wohlfühl-Küche zu machen.	Tipp: Mineralwasser mit einem idealen Natrium-Magnesium-Verhältnis unterstützen nachweislich durch eine natürliche Reinigung des Körpers von Innen die Detox-Wirkung eines Ernährungsprogrammes.	Tipp: Kohlenhydratreiche Kost wie Vollkornprodukte sowie viel Gemüse erhöhen in Verbindung mit dem Eiweißbaustein Tryptophan den Serotoninspiegel im Blut, der den Stress abbaut und für Gute Laune sorgt.	Tipp: Die Knochen brauchen Kalzium. Milchprodukte, Mineralwasser (mindestens 200 mg/Liter) sowie einige Gemüsearten (Fenchel) sind calciumreich.	Tipp: Langsam essen und gut kauen. Auf diese Weise kann der Körper die Nährstoffe am besten verwerten.	Tipp: Frühstücker sind nicht nur schlanker als „Nicht-Frühstücker“, sie haben auch im Durchschnitt einen um 10 IQ-Punkte höheren IQ-Wert.