

Der 30-Tage-Diät Plan

Wir empfehlen mehrere Portionen für den nächsten Tag vorzukochen.

Tag 1 bis X

Frühstück: Gesunde Chia Eiweiß Brötchen

Mittagessen: Italienische Fusilli mit Kürbisrahm

Abendbrot: Puten-Spieße auf buntem Gartensalat

Dessert: Fruchtige Beeren-Nuss-Creme

Tag 2 bis X

Frühstück: Süßes Schokotraum-Müsli

Mittagessen: Schneller Bauerntopf mit Hackfleisch und Gemüse

Abendbrot: Zarter Kabeljau im Gemüsebeet

Dessert: Käsekuchen mit Mohn

Tag 3 bis X

Frühstück: Kleine Kräuter Omeletts

Mittagessen: Mediterrane Tomatensuppe

Abendbrot: Leichte Frischkäse-Spinat-Rolle

Dessert: Kirsch-Mangoquark-Dessert mit Schokosahne

Tag 4 bis X

Frühstück: Frühstücks-Smoothie-Bowl

Mittagessen: Karottensuppe mit Hähnchen

Abendbrot: Grünes Wok-Gemüse mit Rindfleisch

Dessert: Thunfisch-Salat

Tag 5 bis X

Frühstück: Sommerlicher Erdbeer-Kokos-Quark

Mittagessen: Kreative Blumenkohl-Pizza mit Tomaten und Mozzarella

Abendbrot: Texmex-Salat mit Rinderhack

Dessert: Oma's Himbeer-Streusel-Kuchen

Tag 6 bis X

Frühstück: Espresso-Schoko-Nuss-Porridge

Mittagessen: Pesto-Hähnchenbrust & Ofengemüse

Abendbrot: Zwiebel-Speck-Kuchen

Dessert: Kühle Frozen Quarkcreme

Tag 7 bis X

Frühstück: Heidelbeer-Avocado-Detox-Smoothie

Mittagessen: Vegetarische Fernost-Pfanne mit Tofu

Abendbrot: Frische Ingwer-Spieße mit Rindfleisch

Dessert: Glutenfreie Frischkäse-Vanille-Muffins

Tag 8 bis X

Frühstück: Kleine Kräuter Omeletts

Mittagessen: Pikante, scharfe Krabbensuppe

Abendbrot: Lasagne-Paprika

Dessert: Glutenfreie Frischkäse-Vanille-Muffins

Tag 9 bis X

Frühstück: Grünes Eiweißbrot mit Avocado und Lachs

Mittagessen: Asiatisches Hähnchen-Kokos-Curry mit Spinat

Abendbrot: Zucchini-Nudeln mit Kirschtomaten und Pesto

Dessert: Tassen-Cheesecake

Tag 10 bis X

Frühstück: Schokoladiger Kirsch-Frühstücksshake

Mittagessen: Herzhafte Cheeseburger Suppe

Abendbrot: Ofen Mozzarella-Ratatouille

Dessert: Einfache Auberginen Mini-Pizza

Tag 11 bis X

Frühstück: Süße Pancakes

Mittagessen: Kichererbsen-Taler

Abendbrot: Honig-Senf-Hähnchen-Pfanne