

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
Tag 1 (Sonntag)	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Lachs-/Tofusspieße mit Quinoa	½ Salatgurke in Scheiben, 100 g Naturjoghurt als Dip (alternativ Sojajoghurt)	Trinkkost Slim Fruity
Tag 2	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Rote-Linsen-Kokos-Suppe	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 3	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Rote-Linsen-Kokos-Suppe	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 4	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Bulgur-Salat	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 5	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Bulgur-Salat	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 6	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Zoodels mit geschmorten Tomaten	1 Paprika 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 7 (Little Cheat Day)	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Dein Lieblingsgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 8	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Kichererbsen-salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 9	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Kichererbsen-salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 10	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Kürbissuppe	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 11	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Kürbissuppe	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 12	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Gemüse-Omelette	1 Möhre, 100 g Naturjoghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 13	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Linsen-Mangold-Curry	1 Paprika 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 14 (Little Cheat Day)	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Dein Lieblingsgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 15	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Chili-Sine-Carne	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 16	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Chili-Sine-Carne	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 17	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Süßkartoffel-Curry	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 18	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Süßkartoffel-Curry	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 19	Trinkkost Slim Fruity	1 Apfel	Low-Carb-Pizza	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 20	Trinkkost Slim Fruity	1 Kiwi	Vollkornnudeln mit Olivenpesto	1 Paprika 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 21 (Little Cheat Day)	Trinkkost Slim Fruity	125 g Heidelbeeren	Dein Lieblingsgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity

Tag 22	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Rote-Linsen-Salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 23	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Rote-Linsen-Salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 24	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Brokkoli-Tofu mit Erdnusssoße	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 25	Porridge mit Apfel und Zimt	125 g Heidelbeeren	Brokkoli-Tofu mit Erdnusssoße	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 26	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Rote-Beete-Salat	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 27	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Dinkel-Zucchini-Pfanne	1 Paprika 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 28	Porridge mit Apfel und Zimt	125 g Heidelbeeren	Dinkel-Zucchini-Pfanne	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 29	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Sellerie-Salat	½ Gurke, 100 g Naturjoghurt	Trinkkost Slim Fruity
Tag 30	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Sellerie-Salat	½ Gurke 100 g Joghurt	Trinkkost Complete Fruity
Tag 31 (Diätende/Ernährungsumstellung)	1 vollwertige leichte Mahlzeit (z.B. 60 g Müsli mit 120 ml Milch und 100 g frischem Obst) oder Trinkkost Complete Fruity	1 Portion Obst/Gemüse (100-150 g)	1 vollwertige leichte Mahlzeit (z.B. gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing und 1-2 Scheibe(n) Vollkornbrot) oder Trinkkost Complete Fruity	1 Portion Obst/Gemüse (100-150 g)	1 vollwertige leichte Mahlzeit (z.B. 150 g Fischfilet mit 50 g Quinoa und 300 g Gemüse)
Ab Tag 32 (dauerhafte Ernährungsumstellung)	1 vollwertige leichte Mahlzeit oder Trinkkost Complete Fruity	1 Portion Obst/Gemüse	1 vollwertige leichte Mahlzeit oder Trinkkost Complete Fruity	1 Portion Obst/Gemüse	1 vollwertige leichte Mahlzeit