

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

„Cheatday“		Heidelbeeren	Lieblingsgericht	Joghurt	
Tag 22	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Rote-Linsen-Salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 23	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Rote-Linsen-Salat	½ Salatgurke, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 24	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Brokkoli-Tofu mit Erdnusssoße	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 25	Porridge mit Apfel und Zimt	125 g Heidelbeeren	Brokkoli-Tofu mit Erdnusssoße	½ Kohlrabi, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 26	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Rote-Beete-Salat	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 27	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Dinkel-Zucchini-Pfanne	1 Paprika, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 28	Porridge mit Apfel und Zimt	125 g Heidelbeeren	Dinkel-Zucchini-Pfanne	1 Möhre, 100 g Joghurt	Trinkkost Slim
Tag 29	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Sellerie-Salat	½ Gurke, 100 g Naturjoghurt	Trinkkost Slim
Tag 30	Porridge mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Sellerie-Salat	½ Gurke 100 g Joghurt	Trinkkost Complete
Tag 31 Diätende/ Ernährungs-umstellung	1 vollwertige leichte Mahlzeit (z.B. 60 g Müsli mit 120 ml Milch und 100 g frischem Obst) oder Trinkkost Complete	1 Portion Obst/Gemüse (100-150 g)	Dein Lieblingsgericht	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 Ernährungs-umstellung	1 vollwertige leichte Mahlzeit oder Trinkkost Complete	1 Portion Obst/Gemüse	1 vollwertige leichte Mahlzeit oder Trinkkost Complete	1 Portion Obst/Gemüse	1 vollwertige leichte Mahlzeit