

ERNÄHRUNGSPLAN

FÜR MAXIMALEN EROFLG

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mo	Haferflocken + Banane	Reis + Hähnchen	Hühnchensal at Spinat Pita-Brot
Di	2 hart gekochte Eier, Müsli Blaubeeren	Hüttenkäse Pfirsich Pasta	2 Rühreier Toast Pfirsich
Mi	Hüttenkäse Pfirsich Vollkorn- Toast	Eiersalat Toast Sellerie	Gegrillter Lachs Blumenkohl brauner Reis
Do	Omelette mit Schinken und Paprika	Omelette mit Schinken und Toast	Hüttenkäse Pfirsich Vollkorn- Toast
Fr	Eiersalat Toast Sellerie	2 Rühreier Toast Pfirsich	1 Banane Erdnussbutter griechischer Joghurt
Sa	1 Banane 2 gekochte Eier Erdnussbutter	Gegrillter Lachs Blumenkohl brauner Reis	Hühnchensalat mit Spinat und Pita-Brot