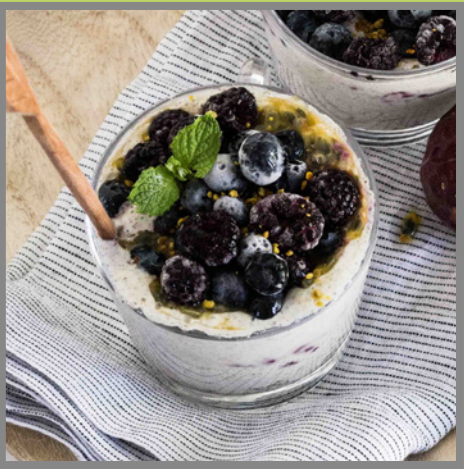
MENÜPLANER

7-TAGESPLAN VEGETARISCH

Die folgenden Tagesübersichten
dieses SlimFast-Ernährungsplans liegen
alle bei etwa 1.350 Kalorien,
dennoch können die tatsächlichen Kalorienzahlen
unterschiedlich ausfallen.

TAG 1 Tagesbilanz: 1.337 kcal

Shake Banane (225 kcal)



Joghurt mit Heidelbeeren (114 kcal)

Shake Schokolade (227 kcal)

1 Apfel (54 kcal)

Mediterrane Pasta (597 kcal)

30gr Mandeln (120 kcal)

TAG 2 Tagesbilanz: 1.315 kcal

Shake Erdbeer (225 kcal)

2 Rühreier mit Tomaten (274 kcal)

Shake Vanille (225 kcal)

2 Knäckebrote mit körnigem Frischkäse & Tomate (172 kcal)

Kürbissuppe (219 kcal)

ca. 50gr Salzstangen (200 kcal)

TAG 3 Tagesbilanz: 1.337 kcal

Shake Himbeer & Weisse Schokolade (225 kcal)

Himbeeren 200gr (106 kcal)

Shake Café au lait (225 kcal)

1 Orange (70 kcal)

Süßkartoffel-Dahl (595 kcal)

Popcorn 30gr (116 kcal)

TAG 4 Tagesbilanz: 1.328 kcal

Shake Vanille (225 kcal)

Gekochtes Ei (103 kcal)

Shake Banane (225 kcal)

Grüner Smoothie (120 kcal)

Rote Bohnen & Chili Pepper (544 kcal)

Pistazien 20gr (111 kcal)

TAG 5 Tagesbilanz: 1.295 kcal

Shake Schokolade (225 kcal)

Naturjoghurt 150gr (89 kcal)

Shake Himbeere & Weisse Schokolade (225 kcal)

Gemüse-Sticks (103 kcal)

Basilikum-Gnocchi (520 kcal)

Drei Stücke Schokolade (133 kcal)

TAG 6 Tagesbilanz: 1.302 kcal

Shake Erdbeer (225 kcal)

Avocado-Ei-Frühstück (338 kcal)

Shake Café au lait (225 kcal)

Harzer Käse 100gr (115 kcal)

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe (345 kcal)

1 Apfel (54 kcal)

TAG 7

Tagesbilanz: 1.329 kcal

Shake Banane (225 kcal)

Knäckebrot mit körnigem Frischkäse & Tomate (86 kcal)

Shake Himbeer & Weisse Schokolade (225 kcal)

Griechischer Salat (260 kcal)

Gegrillte Auberginen (465 kcal)

Gurken & Paprika Sticks (68 kcal)