

21 Tage Stoffwechselkur - Plan für 3 Wochen

www.honey-loveandlike.de/stoffwechselkur-plan-drei-wochen

Tag	Frühstück 8 Uhr	Snack 11 Uhr	Mittag 13 Uhr	Snack 16 Uhr	Abend 18 Uhr
Tag 1	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Gulasch	Knäckebrot trocken	Dailyshake
Tag 2	Dailyshake & Kaffee	5 Erdbeeren	1 Salat mit Putenbrust	halbe Mango	1 Salat mit Putenbrust
Tag 3	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Sauerkraut-Hackfleisch	1 Orange	Hühnersuppe
Tag 4	Dailyshake & Kaffee	5 Erdbeeren	1 Salat mit Scampi	Knäckebrot trocken	Gulasch
Tag 5	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Gulasch	halbe Mango	Gulasch
Tag 6	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Ofenspargel mit Orangen	nichts	1 Salat mit Putenbrust
Tag 7	Dailyshake & Kaffee	5 Erdbeeren	Hühnersuppe	Knäckebrot trocken	Knäckebrot trocken
Tag 8	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	1 Salat mit Putenbrust	1 Paprika	Brokkolisuppe
Tag 9	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Ausnahme: 1 Frikadellenbrötchen	1 Paprika	Tomatensuppe
Tag 10	Dailyshake & Kaffee	Knäckebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Salat mit Rindfleisch	nichts	Tomatensuppe
Tag 11	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Salat mit Seelachs	halbe Mango	Tomatensuppe
Tag 12	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Gulasch	halbe Salatgurke	Dailyshake
Tag 13	Dailyshake & Kaffee	5 Erdbeeren	Ausnahme: 1 Kartoffelkloß mit Pilzen und Salat	Knäckebrot trocken	Dailyshake
Tag 14	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Salat mit Rindfleisch	halbe Salatgurke	nichts
Tag 15	Dailyshake & Kaffee	Knäckebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Gulasch	Knäckebrot trocken	Knäckebrot trocken
Tag 16	Dailyshake & Kaffee	halbe Mango	Sauerkraut-Hackfleisch	halbe Mango	Dailyshake
Tag 17	Dailyshake & Kaffee	5 Erdbeeren	Brokkolisuppe	halbe Salatgurke	Salat mit Rindfleisch
Tag 18	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Salat mit Rindfleisch	Knäckebrot trocken	Knäckebrot trocken
Tag 19	Dailyshake & Kaffee	Knäckebrot mit Hüttenkäse und zuckerfreier Marmelade	Blumenkohl-suppe	halbe Salatgurke	Sauerkraut-Hackfleisch
Tag 20	Dailyshake & Kaffee	grüner Apfel	Blumenkohl-suppe	nichts	Sauerkraut-Hackfleisch
Tag 21	Dailyshake & Kaffee	halbe Mango	Blumenkohl-suppe	Knäckebrot trocken	Salat mit Rindfleisch