

Ernährungsplan



FÜR 2 WOCHEN INTERMITTIERENDES FASTEN Woche 1

	Montag	Dienstag FASTENTAG	Mittwoch	Donnerstag FASTENTAG	Freitag	Samstag FASTENTAG	Sonntag
Früh	Joghurt mit Banane, Weintrauben, Honig und eine Prise Zimt		Bircher Müsli		Guacamole Vollkornsandwich mit Hähnchenbrust und Rucola		Gemüsesticks mit Kräuterquark und Knäckebrot
Intervallfasten		Vollkornbrot mit Frischkäse, Salatblatt, Gurken und Schnittlauch		Quark mit Apfel, Banane, Honig und einer Prise Zimt		Ham and Eggs mit 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot	
Mittag	Gemischter Salat mit Putenstreifen		Griechischer Salat		Quark mit Heidelbeeren und Himbeeren		Fruchtsalat mit Banane, Äpfel, Weintrauben
Intervallfasten		Hähnchencurry mit Ananas und Reis		Steak mit buntem Gemüse		Ofenhähnchen mit Süßkartoffeln und Karottengemüse	
Abend	Lachsfilet mit Gemüse		Omelette mit Zwiebeln, Gouda, Champignons und Schnittlauch		Forelle mit Gurkensalat		Tomate Mozzarella

Ernährungsplan



FÜR 2 WOCHEN INTERMITTIERENDES FASTEN

Woche 2

	Montag	Dienstag FASTENTAG	Mittwoch	Donnerstag FASTENTAG	Freitag	Samstag FASTENTAG	Sonntag
Früh	Bircher Müsli		Porridge mit Beeren		Rohkostfrühstück mit Kräuterquark		Omelette mit Schinken, Käse und Frühlingszwiebeln
Intervallfasten		Avocadosandwich mit Ei, Vollkornbrot, Gurke, Frischkäse und Tomate		Quark mit Himbeeren, Erdbeeren und einer Handvoll Nüsse		Bircher Müsli	
Mittag	Gemischter Sommersalat mit Weintrauben und Quinoa		Tomate Mozzarella		Sommerliches Vollkornbrot mit Garnelen, Mango und Frühlingszwiebeln		Spaghetti Scampi
Intervallfasten		Antipasti Oliven, Serranoschinken, Käseallerlei, Trauben, Gurke		Gemüsewok		Ofenfisch auf Gemüse- und Kartoffelblech	
Abend	Minestrone mit Parmesan		Putensteak mit Brokkoli Gemüse		Rinderfilet auf Blattsalat		Thai Gemüsesuppe (scharf nach eigenem Geschmack)