

14 Tage

Ernährungsplan

Tipps zur Umsetzung:

- **Starte den Tag** mit einem warmen Glas Wasser mit Ingwer, Zitrone, Kurkumawurzel
- Genieße dann dein **Frühstück ca. 15 - 30 Min nach dem ersten Glas Wasser** und trinke dazu ein Glas Wasser oder Kräutertee
- Trinke deinen **Kaffee frühestens 1 Stunde nach** deinem **Frühstück**
-

Hier stehen weitere Empfehlungen, die auf Deinen Lebensstil und Bedürfnissen abgestimmt sind.

Möchtest Du eine individuelle Ernährungsberatung erleben, die auf Dich und Deine Familie abgestimmt ist?

Kontaktiere mich gerne: nadia@befitinlife.com

Für mehr Inspiration - besuche www.befitinlife.com

Woche I TAG 1



Frühstück: Smoothie mit Spinat, Banane, Mango und Wasser (Mandelmilch) (250 kcal)

- **Zutaten:** 1/2 Mango (Kiwi, Pfirsiche, Kaki oder anderes Obst frisch oder Tiefgekühlt), 1 Banane, 1 Handvoll Spinat.
- **Zubereitung:** Gebe alle Zutaten von hart zu weich in einen Hochleistungsmixer und füge so viel Wasser hinzu, dass alles alle Zutaten im Wasser sind. Mixe alles bis eine gleichmäßige Substanz/Saft entstanden ist.



Snack: Möhrensticks (oder anderes Gemüse gerne variieren) mit Hummus (ca. 150 kcal)

- **Zutaten:** Möhren, Hummus max 100 g (selbstgemacht am Besten und hält für die Woche)
- **Zubereitung:** Schneiden Sie die Möhren in Sticks. Servieren Sie sie mit Hummus als Dip.



Hauptgericht: Gebackene Süßkartoffel mit frischem oder geröstetem Gemüse (ca. 400 kcal):

- **Zutaten:** Süßkartoffel, gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine), Olivenöl, Gewürze nach Geschmack, z.B. Tahinesauce (Sesam), Kresse, Nüsse als Topping
- **Zubereitung:** Die Süßkartoffel waschen, halbieren und in einer Backform im Ofen bei 200°C für etwa 30-40 Minuten backen, bis sie weich ist. Das Gemüse in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und ebenfalls im Ofen rösten, bis es weich ist. Servieren Sie das geröstete/frische Gemüse über der Süßkartoffel.

