

julie feels good

WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Oatmeal 1 Apfel	Oatmeal 1 Apfel	Oatmeal 1 Apfel	Oatmeal 1 Apfel	Oatmeal 1 Apfel	Oatmeal 1 Apfel	2-Zutaten Pancakes 1 Apfel
SNACK 1	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse	1 handvoll gemischte Nüsse
MITTAG	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Ei belegt	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Ei belegt	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Ei belegt	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Magerquark	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Ei belegt	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Magerquark	Gemischter Salat, Vollkornbrot mit Magerquark
SNACK 2	Magerquark, Himbeeren, 1/2 Banane	Magerquark, Himbeeren, 1/2 Banane	Magerquark, 1/2 Teel. Honig, 1 Eßl. Haferflocken	Magerquark, Himbeeren, 1/2 Banane	Magerquark, Himbeeren, 1/2 Banane	Magerquark, 1/2 Teel. Honig, 1 Eßl. Haferflocken	Magerquark, 1/2 Teel. Honig, 1 Eßl. Haferflocken
PRE- WORKOUT	2 Eßl. Müsli, etwasfettarme Milch	2 Vollkorn- Reiscracker, Magerquark, Honig	2 Eßl. Müsli, etwasfettarme Milch	2 Vollkorn- Reiscracker, Magerquark, Honig	2 Eßl. Müsli, etwasfettarme Milch	1 Banane	1 Banane
ABENDS	Quinoa-Lachs- Küchlein, Quinoa, Wirsingkohl	Süßkartoffel- Hacktopf, kleiner Salat	Broccoli- Tomaten- Hähnchen-Quinoa	Gemüse-Rührei, Süßkartoffel- Pommes	Roter Curry Thai-Hähnchen	Fisch Tacos	Vollkornpizza, kleiner Salat