

Montag:

Frühstück: Vollkornbroetchen mit Buko Frischkäse (ist clean)

Snack: 21 Mandeln

Mittag: Omelette mit Spinat und Zwiebeln

Snack: Cleaner Muesliriegel (hierher: https://www.amazon.de/%C3%9Cberraschungspaket-Vegane-Snackriegel-Probierpaket-Leuchtkasten/dp/B077WZTQY6/ref=sr_1_6?s=grocery&ie=UTF8&qid=1517496862&sr=1-6&keywords=primal+pantry)

Abend: Salat mit Feta und Tofu

Sport: 1 Stunde Crossfit

Dienstag:

Frühstück: Oatmeal mit Himbeeren

Snack: 21 Mandeln

Mittag: Salat mit Feta und Tofu

Abend: Quinoa mit Bohnen, Tomaten und Magerquark Dip

Mittwoch:

Frühstück: Sweet Quinoa (<http://juliefeelsgood.de/2016/10/19/apfel-walnuss-quinoa-fruehstueck.html>)

Snack: 1 Eiweiß Shake mit einer Banane und Sunwarrior Vanille Proteinpulver

Mittag: Quinoa mit Bohnen, Tomaten und Magerquark Dip

Snack: 21 Mandeln

Abend: selbstgebackenes Vollkornbrot mit Datteln und Nüssen und geräucherter Forelle (<http://haferflocke-derblog.de/dinkel-vollkornbrot-mit-rosmarin-walnuessen-und-datteln/>)

Donnerstag:

Frühstück: Oatmeal mit Himbeeren

Snack: Magerquark mit 1 Banane, 1 Apfel und 30 g Müesli Mix

Mittag: Salat mit Tomaten, Paprika und Garnelen, dazu 1 Scheibe Dattel Nuss Brot mit etwas Magerquark

Snack: 1 Stueck Apfelkuchen <http://juliefeelsgood.de/2015/04/13/apfel-haferflocken-streuselkuchen.html>)

Abend: Eintopf mit Tofu (<http://de.allrecipes.com/rezept/666/veganes-gem-se-chili-mit-tofu.aspx>)

Freitag:

Frühstück: Oatmeal mit 1 Apfel

Snack: 1 Apfelkuchen (<http://juliefeelsgood.de/2015/04/13/apfel-haferflocken-streuselkuchen.html>)

Mittag: Gemüseintopf (<http://juliefeelsgood.de/2016/10/17/gemuese-nudeleintopf.html>)

Snack: 1 Eiweiß Shake mit einer Banane und Sunwarrior Vanille Proteinpulver

Abend: 1 Suesskartoffe, 1 Zucchini, 1 Spiegelei etwas Guacamole

Sport: 1 Stunde Jumping Fitness

Samstag:

Frühstück: Oatmeal mit 1 Banane

Mittag: Reis gebraten mit ½ Paprika, 2 Eiern zu Rührei geschlagen, Feta und etwas Bio Pesto

Snack: Clean Eating Muffin (<http://juliefeelsgood.de/2016/04/16/suesse-beeren-quark-muffins.html>)

Abend: Spaghetti Bolognese

Sport: 1 Stunde HIIT Kurs

Sonntag: Cheatday

Kurs: 1 Stunde Bodyfit Kurs