

LEAN INSPIRATIONEN

LEAN FOOD – LEAN FIGURE
CHALLENGE

ENTLASTUNGSTAG 1

FRÜHSTÜCK

Gedämpfte Äpfel

MITTAGESSEN

Eine Schale Reis mit Kräutern gewürzt

ABENDESSEN

Broccoli gedämpft mit Kräutern zubereitet

ZWISCHENMAHLZEITEN

Wasser, Tee, Kaffee, Supergreen, Zitrusfrüchte



ZUBEREITUNG: Gedämpfte Äpfel

1. Schneide 2 Äpfel in kleine Schnitze und dämpfe sie im Steamer oder in wenig Wasser auf dem Herd.
2. Giess das Wasser nach ein paar Minuten ab, träufle etwas Kokosöl über die Äpfel, Zimt dazu und fertig.

ENTLASTUNGSTAG 2

FRÜHSTÜCK

Smoothie

MITTAGESSEN

1 Schale Reis mit Kräutern und ca. 200g Brokkoli

ABENDESSEN

Grapefruit als Vorspeise und dann gedämpfter Brokkoli

ZWISCHENMAHLZEITEN

Wasser, Tee, Kaffee, Supergreen



ZUBEREITUNG: Smoothie

Püriere 1 Apfel, 1 Orange und 100g Brokkoliröschen

FRÜCHTE & GEMÜSE TAG

FRÜHSTÜCK

Fruchtsalat

MITTAGESSEN

Broccoli gebraten in Kokosöl – gut gewürzt

ABENDESSEN

Grapefruit als Vorspeise und dann gedämpfter Brokkoli

ZWISCHENMAHLZEITEN

Wasser, Tee, Kaffee, Supergreen, Grapefruit oder Broccoli



REIS-TAG

FRÜHSTÜCK

1 Schale Reis mit einem geraffelten Apfel

MITTAGESSEN

1 Schale Reis mit Broccoli

ABENDESSEN

1 Schale Reis mit Broccoli

ZWISCHENMAHLZEITEN

Wasser, Tee, Kaffee, Supergreen

