




1. WOCH

Zu Beginn einer Gewichtsreduktion gilt es dem Hunger zu widerstehen und die Fettverbrennung richtig anzukurbeln. Der Stoffwechsel soll auf Hochtouren kommen. Aus diesem Grund empfehlen wir in der 1. Woche – begleitend zu Ihren sportlichen und ernährungsmäßigen Aktivitäten – den Genuss unserer Sorte **TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Schlank und Fit“**.



TAG	☀️ FRÜH:	☀️ MITTAG:	🌙 ABEND:
	Genießen Sie morgens jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Schlank und Fit“ zum Frühstück	Genießen Sie mittags jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Schlank und Fit“ 1 Stunde vor dem Mittagessen	Genießen Sie abends jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Schlank und Fit“ 1 Stunde vor dem Abendessen
1.	50g feine Vollkorn-Haferflocken (mit Wasser angesetzt), 2 EL getrocknete Cranberries, 1 EL Mandelsplitter und Zimt nach Belieben	1 Teller Orangen-Möhren-Suppe mit frischem Ingwer, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot	150g gegrillter Lachs mit gegarten Brokkoliröschen
2.	1 halbe Papaya gefüllt mit cremigem Magerquark und Kokosflocken	1 Portion Spargel-Sardellen-Salat mit frischer Mango	200g Putenfiletgeschnetzeltes mit Rote Beete-Püree
3.	1 Omelette aus 2 Eiklar und einem ganzen Ei (in einer beschichteten Pfanne zubereitet) mit Gemüsestreifen Ihrer Wahl	1 Paprika aus dem Ofen, gefüllt mit Rinderhack und braunem Reis	1 Portion Kichererbsen-Tofu-Pfanne mit Möhren, Erbsen und Tomatensauce
4.	150g cremigen Magerquark mit Bananenscheiben, Zimt und 1 TL geschroteten Leinsamen	1 Portion Gurkensalat mit Grapefruitfilets, frischem Dill und Wildlachsstreifen	150g Rinderfilet mit Möhren-Petersiliengemüse
5.	1 Schüssel frischen Obstsalat (je nach Saison) mit magerem Naturjoghurt und gehackten Pekannüssen	1 Portion Couscous-Salat (50g ungekocht gewogen) mit einer halben Avocado, 1 Becher Cottagecheese und Salatgurkenstückchen	200g gegarte Seezunge mit saisonalem Gemüse (Zubereitung im Dampfgarer oder Backrohr)
6.	1 Becher fettreduziertes Vanille-Joghurt mit 1 EL Gojibeeren, Zimt nach Belieben und 1 EL gehackten Mandeln	50g brauner Reis mit 200g Erbsen (lieber TK als aus der Dose!), 1 Spiegelei	200g gebratene Hühnerfiletstücke mit Rosenkohl-Rosinen-Gemüse
7.	1 Portion Vollkorn-Grießbrei mit Zimt und frischem Obst	1 Portion Salat aus Artischockenherzen, Soja-sprossen, Staudensellerie, Apfelstückchen, 50g Schafkäse mit gehackten Walnüssen und einer Balsamico-Öl-Vinaigrette	1 Portion Garnelenpfanne (200g Garnelen) mit Paprika, Zuckerschoten, Lauch und gerösteten Erdnuss-Crumbles

Info: Sofern zu den Lebensmitteln Mengen angeführt sind, sollten Sie sich an die Vorgabe halten. Finden Sie keine Angabe, dürfen Sie die Menge nach Lust und Laune selber bestimmen.