




2. WOCH

Nach der ersten Woche Diät braucht der Körper noch einmal einen Extra-Kick. Deshalb empfehlen wir in der 2. Woche – begleitend zu Ihren sportlichen und ernährungsmäßigen Aktivitäten – den Genuss unserer Sorte **TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Entschlackung“**.



TAG	☀️ FRÜH:	☀️ MITTAG:	🌙 ABEND:
	Genießen Sie morgens jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Entschlackung“ zum Frühstück	Genießen Sie mittags jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Entschlackung“ vor oder zur Mahlzeit	Genießen Sie abends jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Entschlackung“ vor oder zur Mahlzeit
8.	50g gekochten Haferbrei (als Porridge) mit Zimt, 1 EL geschroteten Leinsamen, 2 EL Rosinen, 1 EL gehackten Haselnüssen	1 Teller Erbsencremesuppe (ohne Schlagsahne!) mit 1 Scheibe Vollkorn-Brot	1 Portion Miesmuscheln in Tomatensauce
9.	70g Vielkornmüsli mit Magermilch und frischen Früchten	1 Teller Asiatische Weißkrautsuppe mit Kohlrabi, Zitronengras und frischem Ingwer	150g gebratenes Rehfilet mit Süßkartoffelpüree
10.	1 Vollkornbrötchen mit Magerfrischkäse, Gemüsestreifen und frischer Kresse	1 Portion Thunfisch-Salat mit feinen Rotkraut- und Paprikastreifen, dazu Joghurtdressing	200g Putengeschnetzeltes mit buntem Wok-Gemüse
11.	1 Vollkorn-Toast mit Ricottacreme, 1 weiches Ei, 1 kleine Schüssel frisches Obst	1 Portion Fenchel-Quinoasalat (50g Quinoa) mit 1 TL Honig und Granatapfelkernen	Gegrillte Calamari auf Rucola-Salat mit Tomaten-Chili-Dip
12.	250g cremigen Magerquark mit geschroteten Leinsamen und frischen Beeren	100g Vollkorn-Bulgur mit bunter Gemüsesauce	200g gegarter Heilbutt auf Sojasprossen-Salat
13.	1 Omelette aus 2 Eiklar und einem ganzen Ei (in einer beschichteten Pfanne zubereitet) mit Putenstreifen und Champignonscheiben	1 Portion Weißer Bohnen-Salat (100g Bohnen verwenden) mit fein geschnittenem Prosciutto und Balsamico-Olivenöl-Vinaigrette	1 Portion Tofu-Curry-Pfanne mit Süßkartoffeln, Cashewkernen und fettreduzierter Kokosmilch
14.	Rohkoststreifen mit Avocadodip, 1/2 Becher Cottagecheese	1 Vollkorn-Gemüsesandwich mit magerem Frischkäse-Kräuteraufstrich	1 Portion buntes Ofengemüse mit Kürbis, Zwiebeln, frischen Tomaten und Fenchel, dazu frische Kräuter

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.