




3. WOCH

Durch die Gewichtsabnahme lösen sich vermehrt Giftstoffe aus dem Fettgewebe. Jetzt gilt es nicht nur auf Kurs zu bleiben und weiter erfolgreich abzunehmen, sondern zusätzlich dem Körper beim Entgiften zu helfen. In der 3. Woche empfehlen wir daher – begleitend zu Ihren sportlichen und ernährungsmäßigen Aktivitäten – den Genuss unserer Sorte **TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Detox“**.



TAG	☀️ FRÜH:	☀️ MITTAG:	🌙 ABEND:
	Genießen Sie morgens jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Detox“ zum Frühstück	Genießen Sie mittags jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Detox“ vor oder zur Mahlzeit	Genießen Sie abends jeweils eine  TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Detox“ vor oder zur Mahlzeit
15.	1 Scheibe Vollkorn-Toast, 1/2 Becher Cottagecheese und frischer Schnittlauch	1 Portion gemischte Blattsalate mit gebratenen Hühnerbruststreifen und gerösteten Kürbiskernen	1 Portion gemischte Pilzpfanne mit frischer Petersilie dazu 1 Löffel fettreduzierten Sauerrahm
16.	1 Portion Birchermüsli	1 Teller Linsen-Tomaten-Suppe mit frischem Koriander, 1 Scheibe Vollkorn-Toast	150g Thunfisch-Filet (kurz scharf angebraten) mit Wokgemüse
17.	200g mageres Naturjoghurt, 2 EL Vollkornflocken, 1 Handvoll Erdbeeren, 1 EL gehackte Nüsse, 1 TL Honig, Zimt nach Belieben	150g magerer Rohschinken mit frischen Feigen (alternativ Melone), 1 Scheibe Walnussbrot	200g gegrilltes Rotbarschfilet auf Selleriepüree
18.	50g feine Vollkornflocken (mit Wasser angesetzt), 1 Handvoll Erdbeeren, 1 EL gehackte Nüsse, 1 TL Honig, Zimt nach Belieben	1 Portion Bulgur-Rucolasalat (50g Bulgur) mit frischen Kräutern, getrockneten Tomaten und Pinienkernen	200g gegrilltes Saiblingsfilet auf Tomaten-Zucchini-Gemüse
19.	1 Vollkorn-Toast mit magerem Kräuterquark und Radieschen, 1 Spiegelei	1 bunte Salatschüssel mit geräuchertem Forellenfilet und frischem Dill, 1 Scheibe Vollkorn-Toast	150g gebratenes Rinderfilet mit Zucchini-Blumenkohl-Gemüse
20.	250g cremiger Magerquark, 1 EL Chiasamen, 1 EL Gojibeeren und Zimt	1 Portion bunten Gemüseeintopf, 1 kleines Vollkornbrötchen	200g gegarte Forelle mit Rosenkohlgemüse, Oliven und Pinienkernen
21.	50g gekochten Haferbrei mit Zimt, 1 EL Erdmandelmehl, 2 EL Aroniabeeren, 1 EL gehackte Haselnüsse	100g Vollkorn-Spaghetti mit Räucherlachs und einer Zitronensauce	1 Portion Gemüse-Frittata (Eimasse aus 2 Eiklar und einem ganzen Ei) im Ofen zubereitet

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.