



		Tag 1		Tag 2		Tag 3		Tag 4		Tag 5				
		1 Glas Zitronenwasser		1 Glas Zitronenwasser		1 Glas Zitronenwasser		1 Glas Zitronenwasser		1 Glas Zitronenwasser				
Morgens	Blaugrüner Smoothie	35g	Babyspinat	35g	Babyspinat	Grüner Smoothie	3	Hände Spinat	Grüner Smoothie	3	Hände Spinat	Salat Smoothie	1	Hand Salat
		300g	Blaubeeren	300g	Blaubeeren		1	Apfel		1	Apfel		1	Avocado
		2	grüne Äpfel	2	grüne Äpfel		1/2	Gurke		1/2	Gurke		1	Apfel
		1	Zitrone	1	Zitrone		1/2	Avocado		1/2	Avocado		1	Orange
													1 TL	Meerrettich Salz & Pfeffer
Mittags	Buch- weizen mit Nektarinen	150g	Buchweizen	150g	Buchweizen	Blumen-kohl Couscous	2. Hälfte vom Vortag		Salat mit Sonnenblumenkernen	1/2	Zucchini	Thai Salat	2. Hälfte vom Vortag	
		2	Nektarinen	2	Nektarinen		1/3	Gurke		1	Hand voll Salat			
		2	Datteln	2	Datteln				1	Tomate				
									2 TL	Sonnenblumenkerne				
									1	EL Olivenöl				
									2	EL Zitronensaft Salz & Pfeffer				
Snack	Sellerie-chips	900g	Knollensellerie Olivenöl, Salz & Paprikagewürz	2. Hälfte vom Vortag		Melone		1 Hand ungeschälte Mandeln		Melone				
Abends	Tomaten-Sellerie Gazpacho	5	Sellerie	2	Kopf Blumenkohl	Tomaten-Sellerie Gazpacho	5	Sellerie	Thai Salat	4	Mangos	Süßkartoffel-Bananen Suppe	1	Zwiebel
		3	Tomaten	4	Tomaten		3	Tomaten		1	rote Paprika		1	Stück Ingwer
		1/3	Gurke	1	Gurke		1/3	Gurke		6	Frühlingszwiebeln		1	Süßkartoffel
			Basilikum getrocknete Tomaten	1	rote Paprika			Basilikum getrocknete Tomaten		160g	Zuckerschoten		1/2	Banane
		1/2	Zitrone	20	schwarze Oliven		1/2	Zitrone		2	Möhre		250ml	Gemüsebrühe Olivenöl
			Kräutersalz	1	Limette			Kräutersalz		2	Rote Beete			
		3 EL	Cashewnüsse		Minze			EL Cashewnüsse		8	Salatblätter		1/2	TL Curry
					Koriander					130g	Mandeln		1/2	Orange (Saft)
					Basilikum					2	Orange		1	EL gehackte Kräuter
					Schnittlauch					2	Limette			
										2	Stück Ingwer			
										4 EL	Olivenöl			
										2 EL	Sesamsamen			
										1 TL	Salz			