

Ernährungsplan „Outdoor Paleo“			
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Rührei mit Turkey Bacon / Zwiebeln, Pilzen + Blattsalat mit Tomaten, Kräutern (letzte Mahlzeit zu Hause)	Hummus mit Gemüsesticks & Oliven Nuss/Frucht – Mischung	Avocado Thunfisch mit Oliven & Sonnenblumenkernen
Dienstag	Chia Pudding mit Mandeln (ganz oder gemahlen), Kokosflocken, Kokosmilchpulver, Gojibeeren & Datteln	Avocadocreme mit viel Olivenöl, Tomaten & Kürbiskernen	Omelette aus Eipulver, getrockneten Zwiebeln, Pilzen, Tomaten
Mittwoch	Nichts	Kokosnuss Walnüsse mit getrockneten Tomaten	Sardinen mit viel Öl, Kürbiskernen, Getrockneten Zwiebeln, Zucchini und Tomaten
Donnerstag	Chia Pudding mit Mandeln (ganz oder gemahlen), Kokosflocken, Kokosmilchpulver, Gojibeeren & Datteln	Nuss/Frucht Mischung Dunkle Schokolade	Omelette aus Eipulver, getrockneten Zwiebeln, Pilzen, Tomaten
Freitag	Nichts	Walnüsse & Kürbiskerne mit getrockneten Tomaten	Beef Jerky Paranüsse
Samstag	Chia Pudding mit Mandeln (ganz oder gemahlen), Kokosflocken, Kokosmilchpulver, Gojibeeren & Datteln	Nuss/Frucht Mischung Dunkle Schokolade	Getrocknete Kichererbsen mit viel Öl Getrockneten Zwiebeln, Tomaten
Sonntag	Nichts	Walnüsse & Kürbiskerne mit getrockneten Tomaten	Lammfilet auf Frühlingsgemüse (erste Mahlzeit wieder zu Hause)

Eiersalat
Paranüsse