

Ernährungsplan „Smart Low Carb“			
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	„Back To The Roots Smoothie“	Hummus mit Gemüsesticks & Oliven Nuss/Frucht – Mischung	Avocado Gemüseomelette mit Räucherlachs
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Dienstag	Chia Pudding mit Mandeln (ganz oder gemahlen), Kokosflocken, Kokosmilch, Gojibeeren & Datteln	Broccoli Salat mit Avocado & Sonnenblumenkernen Dunkle Schokolade	Eiersalat Paranüsse
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mittwoch	Nichts	Avocadocreme mit Tomaten & Kürbiskernen Paranüsse	Bio-Lachs mit viel Öl, Zwiebeln, Oliven
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Donnerstag	„Back To The Roots Smoothie“	Kokosnuss Walnüsse mit getrockneten Tomaten	Avocado Kräuter-Rührei mit Pilzen
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Freitag	Nichts	Broccoli Salat mit Avocado & Sonnenblumenkernen Dunkle Schokolade	Hirschragout mit Pilzen & Bohnen
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Samstag	Chia Pudding mit Mandeln (ganz oder gemahlen), Kokosflocken, Kokosmilch, Gojibeeren & Datteln	Karotten-Sellerie-Apfel-Salat mit Walnüssen Dunkle Schokolade	Zuchinisalat mit geräucherter Makrele
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Sonntag	„Back To The Roots Smoothie“	Avocado Kokosnuss	Lammfilet auf Frühlingsgemüse