

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen (ca. 1200 kcal pro Tag)

1. Woche

1. Tag	
Morgens	Berliner Dicke mit Früchten
Mittags	Kohlrabi auf Orangen-Couscous
Abends	Gewürz-Lachs auf Chicorée
Extra-Snack	1 Banane (150 g) + 1 Apfel (150 g)
2. Tag	
Morgens	Camembert-Tramezzini
Mittags	Linsen-Ragout mit Penne
Abends	Paprika-Quark provencial
Extra-Snack	1 Kiwi (80 g) + 1 Birne (160 g)
3. Tag	
Morgens	Berliner Dicke mit Früchten
Mittags	Mandel-Seelachs auf Fenchelcurry
Abends	Paprika-Brot-Salat mit Spiegelei
Extra-Snack	Schoko-Cranberry-Crème + 1 Apfel (150g)
4. Tag	
Morgens	Hüttenkäse und Kräuterquarktoast
Mittags	Würzige Kichererbsen mit Spinat
Abends	Apfel-Gurken-Salat mit Mandel-Seelachs
Extra-Snack	1 Banane (150 g) + 1 Birne (160 g)
5. Tag	
Morgens	Camembert-Tramezzini
Mittags	Koriander-Kartoffeln mit Kohl
Abends	Fruchtiger Quinoa-Salat
Extra-Snack	Kiwi-Müsli-Joghurt
6. Tag	
Morgens	Hüttenkäse und Kräuterquarktoast
Mittags	Garnelen-Pasta aus dem Wok
Abends	Paprika-Quark provencial
Extra-Snack	Schoko-Cranberry-Crème
7. Tag	
Morgens	Berliner Dicke mit Früchten
Mittags	Würzige Kichererbsen mit Spinat
Abends	Gewürz-Lachs auf Chicorée
Extra-Snack	Kiwi-Müsli-Joghurt + 1 Apfel (150 g)

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen (ca. 1200 kcal pro Tag)

2. Woche

8. Tag	
Morgens	Camembert-Tramezzini
Mittags	Koriander-Kartoffeln mit Kohl
Abends	Fruchtiger Quinoa-Salat
Extra-Snack	1 Banane (150 g) + 1 Kiwi (80 g)
9. Tag	
Morgens	Hüttenkäse und Kräuterquarktoast
Mittags	Vanille-Couscous mit Früchten
Abends	Paprika-Brot-Salat mit Spiegelei
Extra-Snack	1 Orange (320 g)
10. Tag	
Morgens	Hüttenkäse und Kräuterquarktoast
Mittags	Fisch-Gemüse-Couscous
Abends	Paprika-Quark provincial
Extra-Snack	Kiwi-Müsli-Joghurt
11. Tag	
Morgens	Berliner Dicke mit Früchten
Mittags	Indische Joghurt-Kartoffeln mit Ei
Abends	Gewürz-Lachs auf Chicorée
Extra-Snack	Schoko-Cranberry-Crème
12. Tag	
Morgens	Camembert-Tramezzini
Mittags	Linsen-Ragout mit Penne
Abends	Fruchtiger Quinoa-Salat
Extra-Snack	1 Banane (150 g)
13. Tag	
Morgens	Berliner Dicke mit Früchten
Mittags	Mandel-Seelachs auf Fenchelcurry
Abends	Paprika-Quark provincial
Extra-Snack	Schoko-Cranberry-Crème
14. Tag	
Morgens	Hüttenkäse und Kräuterquarktoast
Mittags	Kohlrabi auf Orangen-Couscous
Abends	Apfel-Gurken-Salat mit Mandel-Seelachs
Extra-Snack	1 Kiwi (80 g) + 1 Orange (320 g)