Viel Freude bei der Umsetzung :-)

Speiseplaner Für Woche 1 Sup

	FRÜHSTÜCK		MITTAGESSEN		ABENDESSEN
Tag 1	Kokos Vanillemüsli mit Beeren		Cremige Brokkolisuppe		Letzte Mahlzeit 14: 00 Uhr
Tag 2	Smoothie Birnen Mandelmus Wildkräuter		Gemüsebasis Suppe		Gemüsesuppe
Tag 3	Sunny Morning Bowl		Karottensuppe		Grünes Verlangen
Tag 4	Vitaminbombe		Basische Pilzsuppe		Letzte Mahlzeit 14 : 00 Uhr
Tag 5	Smoothie Grünes Verlangen		Cremige Brokkolisuppe		Karottensuppe

Die Rezepte findest du im Rezeptedokument, viel Freude bei der Umsetzung

	penfasten			
		SNACK		
		-		
		Kokos Vanilemüsli mit Beeren		
		Sunny Morning Bowl		
		-		
		Grünes Verlangen		