

| | Frühstück | Kleiner Snack zwischendurch | Mittagessen | Zwischenmahlzeit oder Dessert | Abendessen | Kleiner Snack am Abend |
|-------|--|--------------------------------------|---|---|--|--|
| Tag 1 | 2 Scheiben Vollkornbrot mit Chinakohl-Feta-Aufstrich plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200 ml fettarmer Milch | 1 Mandarine | Kartoffelpfanne mit Gurken, Paprika und Makrele | 1 Apfel | 1 Kürbis-Karotten-Cremesuppe | 200 g fettarmer Joghurt mit 20 g gehackten Walnüssen |
| Tag 2 | Knuspriges Früchte-Müsli | 1 Glas Orangensaft | Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf | 200 g fettarmer Joghurt mit 1 TL Marmelade | Seelachspäckchen mit Caponata aus dem Ofen | Smoothie, gemixt aus 100 g Tiefkühlbeeren und 200 ml Buttermilch |
| Tag 3 | Orangen-Kiwi Brote plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200 ml fettarmer Milch | Paprikastifte mit Kräuter-Nuss-Paste | Zucchini-Gemüse-Gulasch | Orientalischer Walnuss-Quark mit Orangen | Kichererbsen-Wurzel-Salat mit Räucherlachs | 5 Cocktailtomaten |
| Tag 4 | Frucht-Buttermilch-Müsli | ½ Salatgurke | Caponata mit Tomatenreis | Trauben-Apfel-Salat | Kohlrabi aus dem Ofen mit Thunfisch | 200 g fettarmer Joghurt mit 20 g gehackten Walnüssen |
| Tag 5 | 2 Scheiben Vollkornbrot mit Walnuss-Sellerie-Dip | 200 g Magerquark mit 1 TL Mandelmus | Pilz-Erbesen-Hirsotto | 1 Banane, gemixt mit 200 ml fettarmer Milch | Paprika-Apfel-Salat | 1 Orange |
| Tag 6 | Aprikosen-Brötchen | 1 Glas Apfelsaft | Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten | Apfel-Ingwer-Creme | Petersilien-wurzelsuppe | 200 g Magerquark mit 1 TL Mandelmus |
| Tag 7 | 1 Baguette-Brötchen mit Kräuter-Nuss-Paste plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200 ml fettarmer Milch | 5 Cocktailtomaten | Mediterraner Nudel-Topf | Gratinierter Birne | Bunte Spieße mit Paprikadip | 1 Kiwi |