	Montag 21-01	Dienstag 22-01	Mittwoch 23-01	Donnerstag 24-01	Freitag 25-01	Samstag 26-01	Sonntag 27-01	Montag 28-01	Dienstag 29-01	Mittwoch 30-01	Donnerstag 31-01	Freitag 01-02	Samstag 02-02	Sonntag 03-02
Bemer-kungen														
06:45-07:15	115 g Putenbrust + 150 g Gurke + 1 Roggen - Vollkornbrot + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust 150g geriebene Karotte mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 100 g Himbeeren + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust + 150g geriebenen Rettich mit einem Spritzer Olivenöl + 3 Scheiben Fincrispt + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 160 g Papaya + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust 150g geriebene Karotte mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 1 Orange + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust + 150 g geriebene Karotte mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft vermischt, + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt +160 g Kiwi + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 1 Birne + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 100 g Himbeeren + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust + 150 g geriebene Karotte mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft vermischt, + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	115 g Putenbrust 150 g geriebene Kohlrabi mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt +160 g Mango + Kaffee ohne Milch & Zucker
09:00	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
11:00	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
11:45-12:15	140g geräuchertes Forellenfilet mit 145g Salatherzen, mit weissem Balsamessig und Salz mariniert, 3 Fincrisp danach 1 Apfel	2 Spiegeleier, dazu 135g Champignons scharf angebraten, dazu 3 Fincrisp und danach 1 Apfel	170g weisse Bohnen ,100g Ruccola und eine Zwiebel in Ringe geschnitten, mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft mariniert 2 Fincrips und ein Apfel	130g Geflügelbrust mit 100g Salatherzen (mariniert mit Zitronensaft und Olivenöl) und 35g Schalotten fein gewürfelt	170g Kidney-Bohnen (Dose) , dazu 50g Ruccola und eine Zwiebel in Ringe geschnitten, dazu 2 Fincrips danach ein Apfel	95g Hüttenkäse, dazu frische Kräuter nach Möglichkeit, 1 Stück Roggenvollkornbrot und einen Apfel	2 Spiegeleier mit 85g Gurkenscheiben, 1 Roggenvollkornbrot und ein Apfel	170 g Kidneybohnen + 140 g angebratene Champignons + 1 Apfel	200g gebratenene Hendlbrust + 150 g Kohlrabiwürfel + 1 Apfel Was: 200g gebratenene Hendlbrust + 150 g Kohlrabiwürfel + 1 Apfel	130 g gebratener Schweinslungenbraten + 140 g Vogerlsalat + 2 Fincrisp + 1 Apfel	2 Eier im Glas + 180 g Avocado + 3 Fincrisp + 1 Apfel	170 g Kidneybohnen + 140 g angebratene Champignons + 1 Apfel	95 g Topfen (20% Fett) + 3 Fincrisp + 140 g Eisbergsalat + 1 Apfel	200 g gebratene Hendlbrust + 140 Eisbergsalat + 3 Fincrisp + 1 Apfel
13:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
15:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
16:45-17:15	170g gekochte Linsen mit etwas Apfelessig, dazu 135g gedünstete Karottenscheiben und danach 160g Kiwi	200g Lachsfilet mit Kohl/Pak Choi oder Blattspinat, danach 100g Himbeeren	115g Mozarella + 150 g geriebene Karotte + 100 g Spargel aus dem Glas + 2 Fincrisp + 1 Birne	200g Tunfischsteak, ganz kurz angebraten, mit 100g Avocado, danach eine Papaya (180g)	200g Geflügelbrust andünsten, dazu 135g Eisbergsalat mit Salz, Zitronensaft und 1 Spritzer Olivenöl, danach 1 Apfel	170g weisse Bohnen mit 2 Schalotten und 100g gehobeltem Weisskraut, mit Apfelessig und einem Spritzer Olivenöl mariniert, 1 Stück Roggen-vollkornbrot 100g eine Mango 160g	200g Lachsfilet mit Kohl/Pak Choi oder Blattspinat, danach 100g Himbeeren	95 g Hüttenkäse mit Kresse + 140 g geriebene Karotte mit einem Spritzer Olivenöl und Zitronensaft + 2 Fincrisp + 1 Orange	140 g Tunfischsteak kurz gebraten + 135 g gehobeltes Weißkraut + 160 g Mango	170 g Linsen mit Zwiebel mariniert + 140 g Chinakohl + 180 g Papaya	140 g gebratene Hendlbrust + 140 Eisbergsalat + 3 Fincrisp + 1 Apfel	100g Topfen (20% Fett) + 3 Fincrisp + 140 g Endiviensalat + 1 Birne	Schlemmer-essen	170 g Linsen + 145 g Selleriewürfel gedünstet + 1 Birne
18:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
20:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser