	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1. Tag			Gemüsepfanne & Quinoa
2. Tag	Apfel-Spinat Smoothie	Süßkartoffelsuppe	Kichererbsenpfanne
3. Tag	Orangensaft & Banane	Roter Rüben Salat mit Walnüssen	Linsencurry
4. Tag	Grüner Detox Smoothie	Avocado - Toast mit Radieschen	Zoodles mit Tomaten - Basilikumsauce
5. Tag	Beeren - Chia Pudding	Tomaten - Avocado - Salat	Kokos Linsensuppe
6. Tag	Mango - Ingwer Smoothie	Süßkartoffel - Bohnen - Salat	Kürbis - Kokossuppe
7. Tag	Heidelbeer - Bananen - Porridge	Spinat - Apfel Salat mit Walnüssen	Kokos-Gemüsecurry
8. Tag	Obstsalat & Selleriesaft	Spinat - Grünkohl Salat	