

Bonus- Wochenplan 1

mit Rezepten aus dem Buch
"Scheinfasten - Das Kochbuch"



5 Scheinfastentage mit den Mahlzeiten Frühstück, Snack und Abendessen

	FRÜHSTÜCK	SNACK	ABENDESSEN	GESAMT
TAG 1	Erdbeer-Chia-Pudding (S. 22) 438 kcal 8 g P / 11,1 g KH / 38,6 g F	Papaya-Gurken-Snack (S. 128) 174 kcal 2,6 g P / 11,8 g KH / 11,6 g F	Kohlrabinudeln mit Karotten-Sellerie-Bolognese (S. 72) 432 kcal 10,3 g P / 24,6 g KH / 28,6 g F	1044 kcal 20,9 g P 47,5 g KH 78,8 g F
TAG 2	Gefüllte Avocado (S. 36) 294 kcal 3,5 g P / 7,2 g KH / 28,4 g F	Apfel-Sellerie-Snack (S. 134) 198 kcal 1 g P / 18,1 g KH / 14 g F	Gebackene Champignons (S. 113) 274 kcal 10,8 g P / 12,9 g KH / 18,1 g F	766 kcal 15,3 g P 38,2 g KH 60,5 g F
TAG 3	Heidelbeer-Kokos-Traum (S. 38) 295 kcal 3,4 g P / 13,2 g KH / 23,8 g F	Gemüse-Kohl-Wrap (S. 138) 189 kcal 3,3 g P / 10,3 g KH / 14,2 g F	Wirsing-Champignon-Pfanne (S. 82) 288 kcal 11,7 g P / 9,8 g KH / 19,6 g F	772 kcal 18,4 g P 33,3 g KH 57,6 g F
TAG 4	Avocado-Schoko-Mousse mit Himbeeren (S. 28) 279 kcal 5,1 g P / 12 g KH / 23,5 g F	Tomaten-Chili-Salsa (S. 135) 197 kcal 3,7 g P / 10,7 g KH / 14,3 g F	Tomaten mit Blumenkohl-Nuss-Füllung (S. 120) 287 kcal 6,4 g P / 11,1 g KH / 22,4 g F	763 kcal 15,2 g P 33,8 g KH 60,2 g F
TAG 5	Heidelbeer-Kokos-Traum (S. 38) 295 kcal 3,4 g P / 13,2 g KH / 23,8 g F	Kohlrabi-Carpaccio (S. 130) 183 kcal 4,8 g P / 8,6 g KH / 13,3 g F	Gemüsecurry mit Blumenkohl (S. 74) 291 kcal 6,7 g P / 10,6 g KH / 23,5 g F	769 kcal 14,9 g P 32,4 g KH 60,6 g F

kcal = Kalorien / P = Protein / KH = Kohlenhydrate / F = Fett

Bonus- Wochenplan 2

mit Rezepten aus dem Buch
"Scheinfasten - Das Kochbuch"



5 Scheinfastentage mit den Mahlzeiten Snack, Mittag- und Abendessen

	FRÜHSTÜCK	SNACK	ABENDESSEN	GESAMT
TAG 1	Grapefruit-Avocado-Snack (S. 132) 191 kcal 2,5 g P / 15,3 g KH / 13,5 g F	Brokkoli-Rohkost-Salat (S. 54) 424 kcal 15 g P / 23 g KH / 26,9 g F	Pak-Choi-Gemüse-Wok (S. 106) 434 kcal 6,1 g P / 10,8 g KH / 40,2 g F	1049 kcal 23,6 g P 49,1 g KH 80,6 g F
TAG 2	Himbeer-Kokos-Eis (S. 136) 191 kcal 3,3 g P / 9,1 g KH / 12,9 g F	Weißkohl-Tomaten-Topf (S. 93) 275 kcal 4,9 g P / 17,9 g KH / 18,7 g F	Karotten-Nuss-Salat (S. 56) 293 kcal 2,9 g P / 14,4 g KH / 22,7 g F	759 kcal 11,1 g P 41,4 g KH 54,3 g F
TAG 3	Kohlrabi-Carpaccio (S. 130) 183 kcal 4,8 g P / 8,6 g KH / 13,3 g F	Gekochter Blumenkohl mit Brokkolipesto (S. 80) 277 kcal 9,4 g P / 10 g KH / 19,8 g F	Karotten-Nuss-Salat (S. 56) 293 kcal 2,9 g P / 14,4 g KH / 22,7 g F	753 kcal 17,1 g P 33 g KH 55,8 g F
TAG 4	Grapefruit-Avocado-Snack (S. 132) 191 kcal 2,5 g P / 15,3 g KH / 13,5 g F	Brokkoli-Kokos-Suppe (S. 44) 290 kcal 10,7 g P / 8,7 g KH / 21,6 g F	Auberginenragout (S. 88) 284 kcal 5,2 g P / 20,2 g KH / 19,2 g F	765 kcal 18,4 g P 44,2 g KH 54,3 g F
TAG 5	Apfel-Sellerie-Snack (S. 134) 198 kcal 1 g P / 18,1 g KH / 14 g F	Gebackene Champignons (S. 113) 274 kcal 10,8 g P / 12,9 g KH / 18,1 g F	Geschmorte Aubergine Imam Bayildi (S. 110) 270 kcal 6,4 g P / 17,5 g KH / 18,5 g F	742 kcal 18,2 g P 31 g KH 50,6 g F

kcal = Kalorien / P = Protein / KH = Kohlenhydrate / F = Fett