

# DEIN CLEAN EATING ERNÄHRUNGSPLAN VON FOODSPRING

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
FRÜHSTÜCK	Beeren Smoothie-Bowl	Protein Pancakes	Avocado Toast	Porridge mit Obst
SNACK	Handvoll Nuts & Berries	Vanille Himbeer Smoothie	Protein Balls	Bunte Rohkost (Karotten/Gurken/Kohlrabi etc.) wahlweise mit selbstgemachtem Dip
MITTAGESSEN	Bratkartoffeln mit Quark und Heringsfilet	Tomaten-Feta Omlette mit Proteinbrot	Zucchini Spaghetti mit Pilzen	Spinatroulade mit Quinoa-Pilzfüllung
SNACK	Protein Zoats	Apfel-Schnitze mit Erdnussbutter	Frisch gepresster Orangensaft + Paleo Riegel	Möhren Orangen Drink
ABENDESSEN	Rotkohl-Karotten-Apfel-Salat + Scheibe Proteinbrot mit Hüttenkäse	Frühlingsrollen	Feldsalat mit Süßkartoffeln	Vollkornbagel mit Lachs

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Kokos Himbeer Smoothie-Bowl	Rührei mit Roggenvollkornbrot	Porridge mit Obst
SNACK	Crunchy Fruits	Protein Cookies	Grüner Smoothie
MITTAGESSEN	Asiatische Gemüsepfanne	(Hähnchen) Curry mit Blumenkohl	Rote Beete Suppe (mit Proteinbrot)
SNACK	Banane	Paleo Riegel	Bunte Rohkost
ABENDESSEN	Salatmix mit Orange und Walnüssen	Quinoa Salat mit Spinat, Mango und Avocado	Proteinbrot mit Hüttenkäse oder Frischkäse

Du möchtest gesund abnehmen? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir distanzieren und strikt von Magerwahn und Crash-Diäten. Unser Ziel: Langfristiges Shaping ohne unglaublichen Versprechungen und mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Unsere hochwertigen Produkte helfen dir, deine Ziele schneller zu erreichen.

[JETZT SHAPING PRODUKTE ENTDECKEN](#)