



Mein Foodplanner

Woche 3 - Gesunde Fette



	breakfast	lunch	dinner	snacks
Mo 20SP	Erdbeer-Rhabarbar-Tiramisu 5SP	Grillsteak + Gemüse 4SP	Kornspitz+Butter+Putenbrust +Karotten 6SP	Erdbeer-Rhabarber-Erdbeer-Tiramisu 5SP
Di 20SP	Kornspitz, Butter Putenbrust, Gemüse, K+M 8SP	Mexikanischer Taco-Salat 8SP	Gemüsesticks 2SP SPORT (Pamela Reif)	Kaffee + Milch 2SP
Mi 11SP	Knäckebrot mit Streichkäse und Kresse + Banane 3SP	Salat mit Hähnchenbrust und Champignons 6SP	kein Abendessen 0SP	Kaffee+Milch 2SP
Do 20SP	Frühstückspudding Cheesecake Style 6 SP	Blitz-Pizza con Carne 8SP	Smoothie 2SP SPORT (Pamela Reif)	Kaffee+Milch, Obst 2SP
Fr 22SP	Skyr mit Apfelkompott und Mandelgranola 4SP	Überbackener Lachs mit Spinat und Mozzarella, Tagliatelle 10SP	Joghurt, Obst, Haferflocken 6SP	Kaffee+Milch 2SP
Sa 0SP	Entschlackungstag (Obsttag)	Entschlackungstag	Entschlackungstag	Entschlackungstag
So 25SP	Kornspitz, Butter, Eierspeise 8SP	Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree 10SP	Gemüsesticks mit Dip 3SP	Banen Split 4SP