

Leseprobe: Woche 1 und Einkaufsliste

Leseprobe · 4 Seiten · Sarah Klein

Was dich im vollständigen Plan erwartet

- 12 fertige Wochenpläne mit Gramm-Angaben statt vager Empfehlungen.
- Einkaufslisten, die zum Plan passen — kein Zusammensuchen.
- Austausch-tabelle für alle Hauptzutaten.
- Vier Kapitel zu den typischen Stolperstellen ab Woche 6.

Wochenplan · Woche 1 (Auszug)

- Montag — Frühstück: Haferflocken 60 g, Skyr 150 g, Beeren 100 g
- Montag — Mittag: Hähnchenbrust 150 g, Reis 70 g roh, Brokkoli 200 g
- Montag — Abend: Linsensalat 200 g, Feta 40 g, Tomaten 150 g

Hinweis

Dieser Plan ist allgemeine Information und ersetzt keine ärztliche oder diätologische Beratung. Bei Vorerkrankungen bitte vorher ärztlich abklären.