

Die magische Kohlsuppenwoche

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Kaffee oder Tee, Brötchen mit Konfitüre und Kräuterfrischkäse	Kaffee oder Tee, Trauben-Zimt-Müsli	Kaffee oder Tee, Käsebroten mit Radieschen, 1 gekochtes Ei	Kaffee oder Tee, Honigbrot	Kaffee oder Tee, Apfel-Müsli	Kaffee oder Tee, Brötchen mit Konfitüre und Lachsschinken	Kaffee oder Tee, Rührei mit Tomate
1.Zwischenmahlzeit	2 kleine Orangen	1 kleiner Apfel, Weintrauben	1 Banane, Radieschen	1 Grapefruit	5 Möhren mit Kräuterdipp	1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt	1 Paprikaschote
Mittagessen	1 Dose magische Kohlsuppe	1 Dose magische Kohlsuppe	1 Dose magische Kohlsuppe	1 Dose magische Kohlsuppe	1 Dose magische Kohlsuppe	1 Dose magische Kohlsuppe	Seelachs im Kräutersud
2.Zwischenmahlzeit	1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt	Tomaten-Mozarella Salat	1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt	Bananenbrot	1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt	Obstsalat	Möhren-Apfel Rohkost
Abendessen	Italienisches Baguette	Kartoffeln mit Quark	Bauernsalat mit Baguette	Putensandwich mit Knabbergemüse	Backofen- gemüse	Putenbrust mit Curryreis und Gemüse	Vollkornbrot mit Frischkäse und Lachsschinken