

# Naturally Good

FRÜHSTÜCK

VORMITTAGSNACK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

NACHTSNACK

Tag	Frühstück	Vormittagsnack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Nachtsnack
1. TAG	Warmes Gewürz-Porridge mit Orangen und Birnen	1 kleine Handvoll Mandeln und getrocknete Cranberries	Vollkornpasta mit Tomaten und frischem Spinat	Vollkornreiswaffel mit Mandelmus und Banane	Thai-Gemüse-Nudeltopf mit Sesam	Naturjoghurt mit Beeren
2. TAG	Chia-Pudding mit warmen Cranberries	Green Smoothie – Glowing Green	Thai-Gemüse-Nudeltopf mit Sesam	1 Birne und 1 Handvoll Mandelkerne	Kichererbsen Masala mit Gemüse	Ungesüßtes Popcorn mit etwas Paprikapulver.
3. TAG	Buchweizen-Porridge mit Apfel und Cranberries	1 Birne und eine Handvoll Mandeln	Kichererbsen Masala mit Gemüse und Vollkornreis	Granatapfel-Ananas-Smoothie	Buchweizen Crepes mit Avocado-Tomaten-Füllung	Powerkugeln
4. TAG	Süße Dinkel-Buchweizen Crepes mit Fruchtfüllung	1 Scheibe Vollkornbrot mit Cranberry-Marmelade	Gebratener Quinoa-Reis mit Gemüse	Hummus mit Karotten- und Selleriesticks	Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat	1 Apfel in Scheiben mit 1 Esslöffel Mandelmus
5. TAG	Quinoa Joghurt-Parfait mit Himbeeren	1 kleine Handvoll Mandeln und getrocknete Cranberries	Rotes Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat und Reis	Mandeljoghurt mit Beeren	Superfood-Eintopf	1 Handvoll geröstete Mandel- und Walnusskerne
6. TAG	Acai-Himbeer-Smoothie mit Mandelmilch	Vollkornbrot mit Cranberry-Marmelade und Banane	Superfood-Eintopf	1 Apfel und 3 getrocknete Aprikosen	Gelbes Süßkartoffel Curry mit Quinoa	1 Apfel in Scheiben mit 1 Esslöffel Mandelmus
7. TAG	Süßer Hirsebrei mit Obst und Walnüssen	Hummus mit Karotten- und Selleriesticks	Gelbes Süßkartoffeln Curry Reisnudeln	Mandeljoghurt mit Beeren	Warmer Spinatsalat mit Sesam	Powerkugeln
8. TAG	Acai-Smoothie-Bowl	1 Scheibe Vollkornbrot mit Avocado und Tomate	Grüne Kohlsuppe	Green Smoothie - Glowing Green	Kichererbsen Grünkohl Curry mit Reis	Powerkugeln

## TIPP!

Chia-Pudding für den nächsten Morgen vorbereiten! Cranberries doppelt einkochen.

Cranberries gleich doppelt einkochen und am nächsten Tag fürs Porridge verwenden.

Cranberry-Marmelade für den nächsten Morgen vorbereiten!

Quinoa in größerer Portion kochen und für den nächsten Morgen und Mittagessen an Tag beiseite stellen!

Hirse über Nacht einweichen. Hummus für Tag 7 und 8 vorbereiten!

Grüne Suppe für nächsten Tag zubereiten

**ISS DICH FIT  
CHALLENGE**  
19.01.-26.01.2017