

7-Tage-Diätplan für den Thermomix ®

Gesund, ballaststoffreich, vitaminreich und kalorienbewusst

- Ziel
 - Unterstützung beim Abnehmen
 - Viele Ballaststoffe
 - Hoher Vitaminanteil
 - Einfache Thermomix-Zubereitung
 - Alltagstaugliche Mahlzeiten
-

- Tag 1

Frühstück: Porridge mit Mandelmilch und Chiasamen

Mittagessen: Karotten-Ingwer-Suppe

Abendessen: Quinoa-Gemüse-Salat

Snack: Apfel mit kleiner Portion Mandeln

- Tag 2

Frühstück: Grüner Smoothie

Mittagessen: Lauwarmer Linsensalat mit Johannisbeeren

Abendessen: Gedämpfter Lachs mit grünen Bohnen

Snack: Naturjoghurt mit Beeren

- Tag 3

Frühstück: Overnight Oats mit Leinsamen und Matcha-Joghurt

Mittagessen: Tomaten-Linsen-Suppe

Abendessen: Zucchininudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

Snack: Karottensticks mit Hummus

- Tag 4

Frühstück: Apfel-Zimt-Hirsebrei

Mittagessen: Low-Carb-Blumenkohl-Hähnchen-Curry

Abendessen: Hühnerbrühe mit Kräuteromeletts

Snack: Eine Orange

- Tag 5

Frühstück: Himbeer-Smoothie Bowl mit Chiasamen

Mittagessen: Möhren-Kürbissuppe mit Parmesanchips

Abendessen: Gedämpftes Gemüse mit Quinoa und Hähnchen

Snack: Birne

- Tag 6

Frühstück: Mango-Protein-Shake

Mittagessen: Mediterranes Gemüse mit Kichererbsen

Abendessen: Spinat-Frittata mit Feta

Snack: Gurkenscheiben mit Kräuterquark

- Tag 7

Frühstück: Vollkorn-Pfannkuchen

Mittagessen: Erbsen-Brokkolisuppe mit Feta und Minze

Abendessen: Ofengemüse mit Kräuter-Dip

Snack: Eine Handvoll Nüsse oder Trauben
