

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen (mit ca. 1200 kcal pro Tag)

1. Woche

1. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Calzone Verdure
Snack/Dessert	Soja-Himbeer-Sorbet
Abends/Salat	Pfeffercremesuppe
2. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	1 Beutel Frosta Pasta Pesto Rosso
Snack/Dessert	150 g Pflaumen
Abends/Salat	Pfeffercremesuppe
3. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Ofen-Gemüse
Snack/Dessert	Chai-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Romadur-Gemüse-Grillade
4. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	1 Pfirsich (150)
Mittags	Ofen-Gemüse
Snack/Dessert	Soja-Himbeer-Sorbet
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat
5. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	1 Birne (150 g)
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	Soja-Ingwer-Tsatsiki
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat
6. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	1 Beutel Frosta Gemüse-Curry mit Basmatireis
Snack/Dessert	Soja-Ingwer-Tsatsiki
Abends/Salat	Avocado-Möhren-Wrap
7. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	1 Birne (150 g)
Mittags	Romadur-Pasta mit Löwenzahn
Snack/Dessert	Chai-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Avocado-Möhren-Wrap

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen (mit ca. 1200 kcal pro Tag)

2. Woche

1. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	Soja-Himbeer-Sorbet
Abends/Salat	Romadur-Gemüse-Grillade
2. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	½ Beutel Frosta Gemüse Couscous
Snack/Dessert	Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Quark-Thymian-Soufflé
3. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	1 Beutel Frosta Kartoffel Ratatouille
Snack/Dessert	1 Pfirsich (150 g)
Abends/Salat	Romadur-Gemüse-Grillade
4. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Avocado-Möhren-Wrap
5. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	Romadur-Pasta mit Löwenzahn
Snack/Dessert	Soja-Himbeer-Sorbet
Abends/Salat	Quark-Thymian-Soufflé
6. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	Chai-Joghurt-Drink
Mittags	½ Beutel Frosta Gemüse Couscous
Snack/Dessert	1 Pfirsich (150 g)
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat
7. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	Calzone Verdure
Snack/Dessert	150 g Pflaumen
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat