

4-Wochen-Plan



1. Woche

1.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	Olivensalat
Mittags	Gefülltes Schweinesteak Dijon
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Griechische Tomatensuppe

2.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	Tomatensalat 2
Mittags	Crostini mit Pilzen
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Griechische Tomatensuppe

3.Tag

Morgens	Griechisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Lamm-Ragout mit Dill
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Insalata Roma

4.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	1 rote Sommerpflaume
Mittags	Minestrone mit Reis
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Insalata Roma

5.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	2 Aprikosen
Mittags	Minestrone mit Reis
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Griechische Forellencreme

6.Tag

Morgens	Griechisches Frühstück
Snack	Melone mit Schinken
Mittags	Loup de mer mit Bohnen
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Tapas-Platte

7.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Capellini mit Minz-Hack
Snack/ Dessert	200 g Galia- oder Netzmelone
Abends/ Salat	Provenzalische Champignons

2. Woche

1.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Rougets mit Zitronenöl
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Provenzalische Champignons

2.Tag

Morgens	Griechisches Frühstück
Snack	Olivenspieße
Mittags	Radicchio-Risotto
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Blumenkohl-Zitronensuppe

3.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Bucatini mit Garnelen
Snack/ Dessert	1 Nektarine (125 g)
Abends/ Salat	Blumenkohl-Zitronensuppe

4.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	Tomatensalat 2
Mittags	Griechisches Artischocken-Ragout
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Chicorée mit Ziegenkäse

5.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	100 g Galia- oder Netzmelone
Mittags	Panini mit Mozzarella
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Chicorée mit Ziegenkäse

6.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Marseiller Fischtopf
Snack/ Dessert	1 Nektarine (125 g)
Abends/ Salat	Grüner Spargelsalat mit Schinken

7.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	1 Banane (150 g)
Mittags	Marseiller Fischtopf
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Grüner Spargelsalat mit Schinken

3. Woche

1.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Rumpsteak mit Balsamico-Soße
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Tapas-Platte

2.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Fusilli mit Sugo von rohen Tomaten
Snack/ Dessert	1 Birne (150 g)
Abends/ Salat	Tatar arabisch

3.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Caponata mit Mozzarella
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Griechische Forellencreme

4.Tag

Morgens	Griechisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Rumpsteak mit Balsamico-Soße
Snack/ Dessert	2 rote Sommerpfäumen (140 g)
Abends/ Salat	Taboulé

5.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Bucatini mit Garnelen
Snack/ Dessert	Melone mit Schafkäse
Abends/ Salat	Taboulé

6.Tag

Morgens	Griechisches Frühstück
Snack	Melone mit Schinken
Mittags	Caponata mit Mozzarella
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Grüner Spargelsalat mit Schinken

7.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	2 Aprikosen (100 g)
Mittags	Rougets mit Zitronenöl
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Schinken Grüner Spargelsalat mit Schinken

4. Woche

1.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Hähnchen-Saltimbocca
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Kichererbsen in Senf-Vinaigrette

2.Tag

Morgens	Italienisches Frühstück
Snack	2 rote Sommerpflaumen
Mittags	Minestrone mit Reis
Snack/ Dessert	Brombeer-Sorbetto
Abends/ Salat	Kichererbsen in Senf-Vinaigrette

3.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	Melone mit Schinken
Mittags	Minestrone mit Reis
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Tatar arabisch

4.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Radicchio-Risotto
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Tapas-Platte

5.Tag

Morgens	Französisches Frühstück
Snack	–
Mittags	Lammragout mit Dill
Snack/ Dessert	Melonen-Vanille-Sorbet
Abends/ Salat	Provenzalische Champignons

6.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	Melone mit Schafkäse
Mittags	Loup de mer mit Bohnen
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Provenzalische Champignons

7.Tag

Morgens	Spanisches Frühstück
Snack	Melone mit Schafkäse
Mittags	Weizen-Paprika-Pilaw
Snack/ Dessert	–
Abends/ Salat	Griechische Forellencreme