



## Woche 2:

Wie hat sich die erste Paleo-vegetarisch-Woche angefühlt? Wie leicht oder schwer fiel dir die Umstellung, und spürst oder siehst du schon Veränderungen? Kannst du gut Versuchungen widerstehen und Alternativen finden?

Heute kommt der Menüvorschlag für Woche 2 deiner Challenge.

Natürlich gilt auch diese Woche wieder: Du musst dich nicht sklavisch an unsere Vorschläge halten, diese dienen vielmehr der größeren Auswahl, da du wahrscheinlich auch mal von einem Essen mehrmals essen kannst oder nicht selbst kochst.

Und falls du z. B. nie zu viel von Rührei bekommst, darfst du das auch jeden Morgen frühstücken. Viel Freude beim Ausprobieren!

	<b>Frühstück</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Snacks</b>
<b>Montag</b>	Rührei mit Paprikastreifen	Rotkohl-Kokos-Suppe	Paleo-Chili sin carne + sin Bohnen	eine Handvoll Cashewkerne
<b>Dienstag</b>	Apfel-Zimt-Smoothie	Avocado-Paprika-Salat	Zucchini-Puffer	Heiße Paleo-Schokolade
<b>Mittwoch</b>	Paleo-Müsli	Karottensalat	Eiersalat	Avocado-Beeren-Smoothie
<b>Donnerstag</b>	Chiapudding mit Zimt und Apfelspalten	gemischter Salat mit Nüssen	Gemüse-Frittata	eine Handvoll Kokoschips
<b>Freitag</b>	Himbeer-Mandelmilch-Smoothie	Tomatensalat mit Ei	Blumenkohl-Risotto	1 Handvoll Studentenfutter
<b>Samstag</b>	Paleo-Auflauf	Zucchini-Bohnen-Salat	Süßkartoffel-Pommes	Zimt-Mandel-Dattel-Kugeln
<b>Sonntag</b>	Paleo-Muffins	Kürbis-Cashew-Cremesuppe	Zucchini-Spaghetti	süße geröstete Kürbiskerne

**Alle Rezepte findest du in der alphabetischen Übersicht**