



Woche 4:

Endspurt! Hier kommt der Essensplan für die letzte Woche der Challenge.

Wie geht es dir mit der neuen Ernährungsweise? Hältst du sie auch im Alltag durch, unterwegs, auf Feiern und Verwandtenbesuch?

Sprichst du mit Familie, Freunden und Kollegen über deine Ernährungsumstellung auf Paleo?

Macht jemand mit?

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	Melone-Gurke-Smoothie	Gurken-Tomaten-Salat	Eier in Senfsoße	Energiekugeln
Dienstag	Paleo-Müsli mit Himbeeren	Avocado mit Ei	Blumenkohl-Karotte-Püree	eine Handvoll Macadamia-Nüsse
Mittwoch	Chiapudding mit Honigmelone	Blumenkohl-Kartoffelsuppe	Gemüse-Auflauf mit Püreehaube	Bananen-Mandel-Shake
Donnerstag	Paleo-Frühstücksbrei	Tomatensuppe	Blumenkohl-Tortilla	Himbeer-Eis
Freitag	Orange-Himbeer-Smoothie	gemischter Salat mit Spiegelei	Blumenkohl mit Sauce Hollandaise	Paleo-Müsli-Riegel
Samstag	Bananen-Brot	rote Bete-Salsa-Salat	gefüllte Paprika-schote	roher veganer "Käse"kuchen
Sonntag	Rührei, Pilze und Tomaten	Rucola-Kürbis-Salat	Rum-weg-Suppe	Süßkartoffel-Brownies

Alle Rezepte findest du in der alphabetischen Übersicht