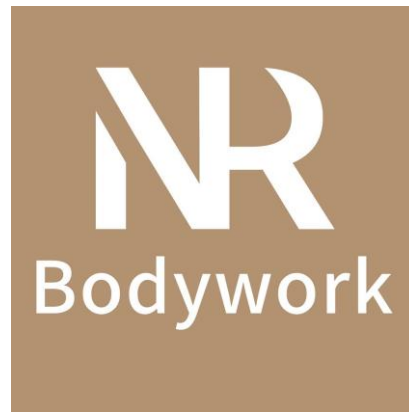


**Hallo!**



Hier habe ich einen kleinen Wochenplan für dich zusammengestellt, wie so eine „cleane“ Woche aussehen könnte. Alle Gerichte sind **Industriezucker** und **weizenmehlfrei, gesund** und **kalorienarm**. Die Rezepte zu den Gerichten (außer das Gericht ist ziemlich selbsterklärend), findest du auf meinem Instagram-Blog unter **nr\_bodywork**.

Ich empfehle dir auch immer ausreichend zu trinken (bis zu 3 Liter)

Beginne jeden Tag mit mindestens einem Glas Wasser auf nüchternen Magen, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln und um neben allen wichtigen Vorgängen im Körper, auch die Fettverbrennung zu aktivieren.

Geeignet sind ungesüßten Tee, Kaffee Schwarz oder Wasser mit Zitrone, frischem Ingwer, Gurken Scheiben usw.

Das Whey (Proteinpulver) verwende ich von **ZEC+**.

Mit meinem Rabattcode **Nathalie10** kannst du dir 10% auf deine gesamte Bestellung sparen.

## **Tag 1**

F: 200g Naturjoghurt 0,1% mit 1 Cup Whey, Beeren und etwas Granola (selbstgemacht)

M: Pizzarolle (3,4 Stück) mit Gurkensalat

A: Thunfisch Salat mit hartgekochtem Ei, Gemüse und Dressing aus Salz, Pfeffer, Lein, Oliven oder Kürbiskernöl je nach Geschmack.

## **Tag 2**

F: Joghurt- Smoothie Bowl

M: Lasagne Bowl (1 Portion)

A: Protein Wurstsalat (aus 200g Hüttenkäse, etwas Schinken, Gurken, Radieschen, E und Kräuter - kleinschneiden und verrühren)

## **Tag 3**

F: 1 Stück Dinkelwaffel mit 1 Spiegelei oder etwas Rührei

1 Stück Dinkelwaffel mit etwas Frischkäse und Radieschen

M: 100g Dinkel Spagetti mit Tomaten-Frischkäse Soße

A: 2 Stück Low Carb Hamburger

## **Tag 4**

F: Power Shake (1 Banane, 5 EL Haferflocken, 1 Cup Whey und etwas Mandelmilch Zuckerfrei ca. 200ml mixen)

M: Brokkoli Hähnchen Pfanne (1 Portion)

A: Gemüse Kartoffel Rösti mit Joghurt Dip (3 Stück)

## **Tag 5**

F: Avocado-Schoko Bowl (1/2 Avocado, 1 Banane, 4EL Backkakao)

M: Protein Pfannkuchen (2 Stück) mit frischen Beeren und etwas Joghurt

A: Zucchini Süppchen

## **Tag 6**

F: Overnight Oats (Tiramisu, Chia Pudding... usw)

M: 1 kleine Proteinpizza mit Gurkensalat

A: 1 Lachsfilet mit grünem Salat

## **Tag 7**

F: 200g Naturjoghurt 0,1% mit Leinsamen geschrotet, Chiasamen, Haferflocken, 1 Cup Whey Vanille, Banane und/oder Beeren

M: 2 Protein Wraps (Zec+ Pizzawrap) mit Salat, Hähnchenbrust und Gemüse

A: Quark- Spinat Puffer mit Naturjoghurt Dip (2,3 Stück)

