

Detox Plan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Frühstück	Reisflocken-Porridge mit Beeren	Beeren-Smoothie	Amaranth-Grieß	Beeren-Smoothie	Reisflocken-Porridge mit Beeren
Mittagessen	Gemischter Salat	Linsen-Bolognese mit Zoodles	Süßkartoffel-Möhren Suppe	Ofengemüse	Gemüsepfanne mit Quinoa
Abendessen	Linsen-Bolognese mit Zoodles	Süßkartoffel-Möhren Suppe	Ofengemüse	Gemüsepfanne mit Quinoa	Gefüllte Paprika mit Linsen