

Dein Paleo Ernährungsplan

- Natürlich & gesund

1. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Rührei mit Räucherlachs: 2 Eier, 1 kleine Zwiebel, 80 g Räucherlachs, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch oder Dill
Mittagessen	Rinderfilet mit Selleriepüree: ½ Knollensellerie, 150 g Rinderfilet, 2 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Salat mit Hähnchen-Zucchini-Spießen: 80 g Blattsalat, 1 Tomate, 1 Zucchini, 150 g Hähnchenbrust, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL geröstete Kürbiskerne

2. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Erdbeer-Bananen-Smoothie: 1 Banane, 100 g Erdbeeren, 150 ml selbstgemachte Mandelmilch
Mittagessen	Kartoffelpuffer mit Apfelmus: 1 großer Apfel, 170 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt, 1 TL Kokosöl oder Ghee
Abendessen	Salat mit Süßkartoffelecken: 80 g Blattsalat, 200 g Salatgurke, 2 EL Granatapfelkerne, 1 Süßkartoffel, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 TL Mandeln

Dein Paleo Ernährungsplan

- Natürlich & gesund

3. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	<p>Obstsalat mit Nüssen:</p> <p>1 Apfel, 1 Birne, 2 EL Granatapfelkerne, weiteres Obst der Saison, 1 EL gemischte Nusskerne, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Kürbiskerne, etwas Zitronensaft</p>
Mittagessen	<p>Zucchininudeln mit Zitronen-Petersilien-Pesto:</p> <p>1 große Zucchini, 1 TL Olivenöl, ½ Zitrone, 10 g Petersilie, 1 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer</p>
Abendessen	<p>Lachsfilet mit Avocadodip:</p> <p>150 g Lachsfilet, 1 Avocado, ½ Limette, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl</p>

4. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Gemüse-Rührei: 2 Eier, 1 kleine Zwiebel, ½ Zucchini, 1 Tomate, 1 Karotte, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Karotten-Apfel-Salat mit Nüssen: 1-2 Karotten, 1 kleiner Apfel, 1 EL gemischte Nusskerne, 1 TL Olivenöl, 1 Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Abendessen	Rinderfilet mit Tomaten-Salsa: 150 g Rinderfilet, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Limette, 5 g Koriander, 1 kleines Stück Chili, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl

5. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Smoothiebowl: 1 Banane, 100 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren, 80-100 ml Kokosmilch, Chiasamen
Mittagessen	Bunter Salat mit Garnelenspießen: 80 g Blattsalat, 1 Tomate, 1/2 Paprika gelb, 1/2 Avocado, 150 g Garnelen, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 TL geröstete Sonnenblumenkerne, Zitronensaft
Abendessen	Süßkartoffel-Thunfisch-Bratlinge: 150 g Süßkartoffel, 100 g Thunfisch im eigenen Saft, 1/2 kleine rote Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl

Dein Paleo Ernährungsplan

- Natürlich & gesund

6. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Chiapudding mit Obst und Nüssen: 2 EL Chiasamen, 50 ml Kokosmilch, Wasser, 1/2 Mango püriert, 1/2 Birne, 1 TL gemischte gehackte Nüsse
Mittagessen	Gemüsepfanne mit Schweinefilet: 150 g Schweinefilet, 1 Scheibe Bacon, 1/2 Zucchini, 1 Karotte, 100 g Brokkoli, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Zucchini-Möhren-Puffer mit Salat: 80 g Blattsalat, 1 Tomate, 1/2 Zucchini, 1 Karotte, 1 Ei, Zitronensaft, 1/2 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL geröstete Kürbiskerne

7. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	<p>Spiegeleier mit Spinat:</p> <p>2 Eier, 200 g frischer Blattspinat, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer</p>
Mittagessen	<p>Süßkartoffel-Gemüse-Auflauf:</p> <p>1 kleine Süßkartoffel, 100 g Spinat, ½ Zucchini, 100 ml passierte Tomaten, 50 g Oliven, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Sonnenblumenkerne, 1 TL Olivenöl, Thymian, Rosmarin</p>
Abendessen	<p>Karotten-Orangen-Ingwer-Suppe:</p> <p>2 Karotten, 1 Orange, ½ Schalotte, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Schuss Kokosmilch, Salz, Pfeffer, etwas Chili, 1 TL Kokosöl, 1 TL Kürbiskerne</p>