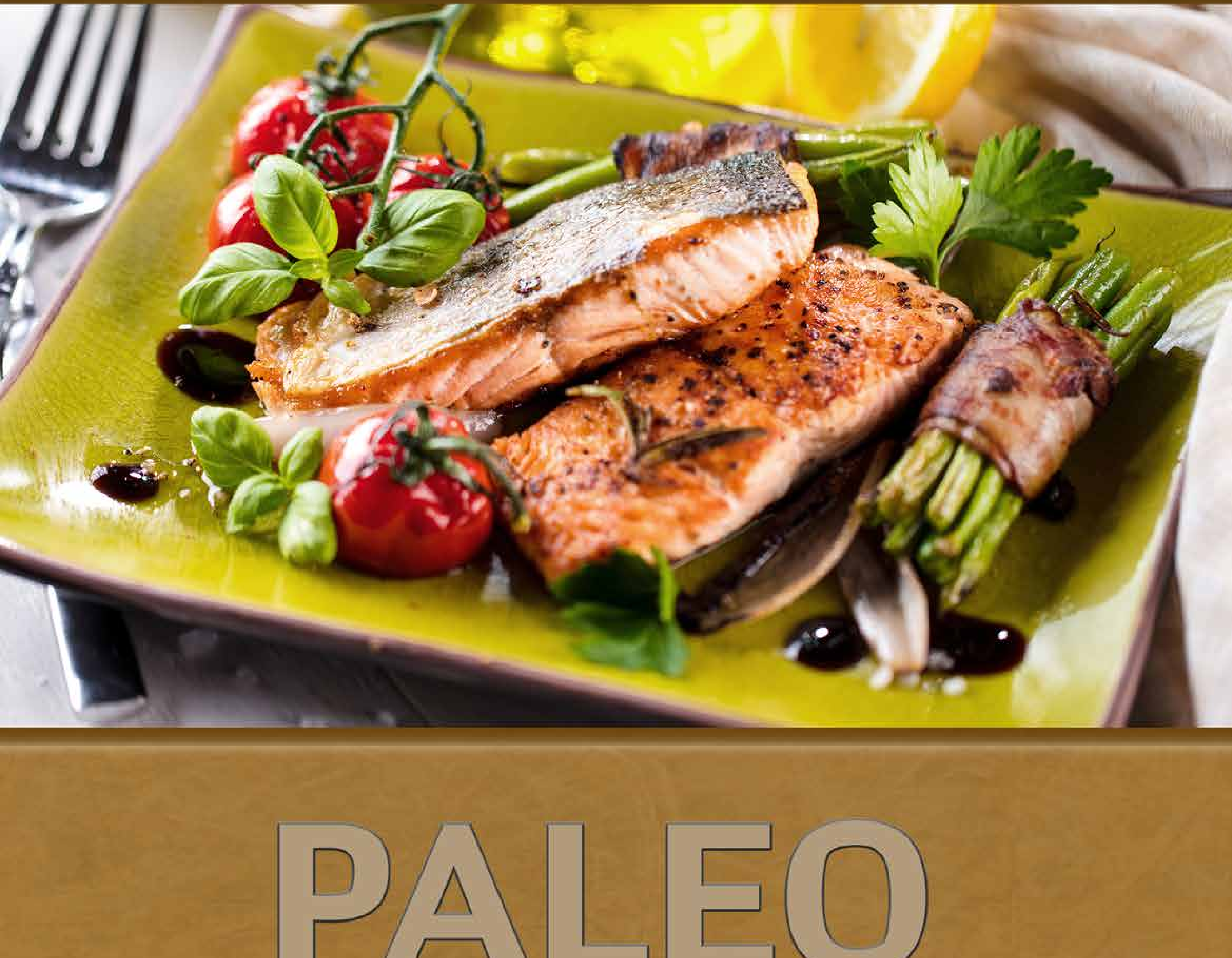
PALEO-LEBENSSTIL



PALEO

Der 14 Tage Planer mit köstlichen Mahlzeiten

1. Tag

MORGENS

Rührei mit Basilikum & Walnüssen	Seite 10

MITTAGS

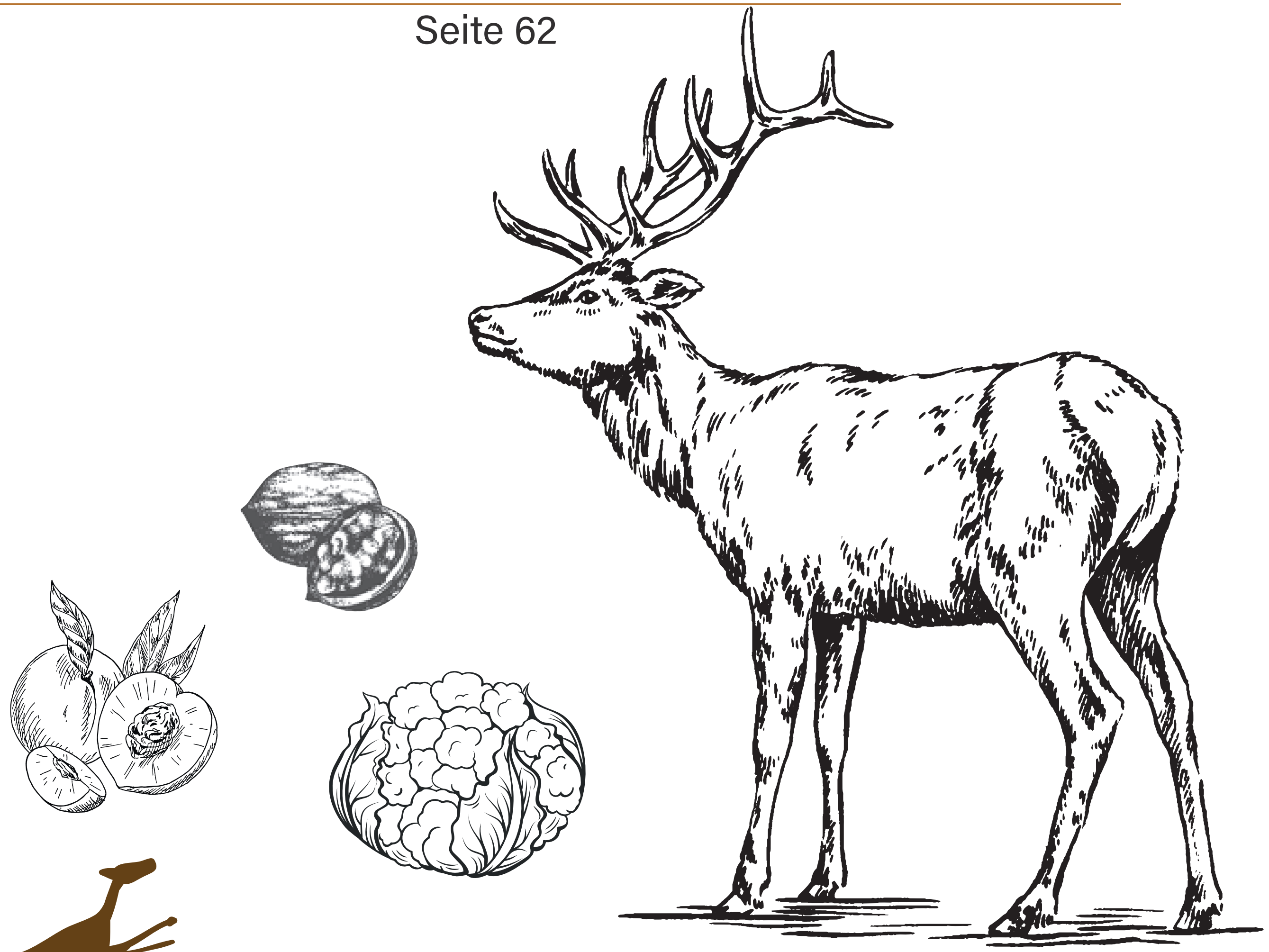
Fleischbällchen mit Tomatensauce	Seite 90

ABENDS

Focaccia Zwiebel & Pfeffer	Seite 113

SNACK

Thunfischsalat	Seite 62



2. Tag

MORGENS

Frühstücksbrei mit Früchten	Seite 22

MITTAGS

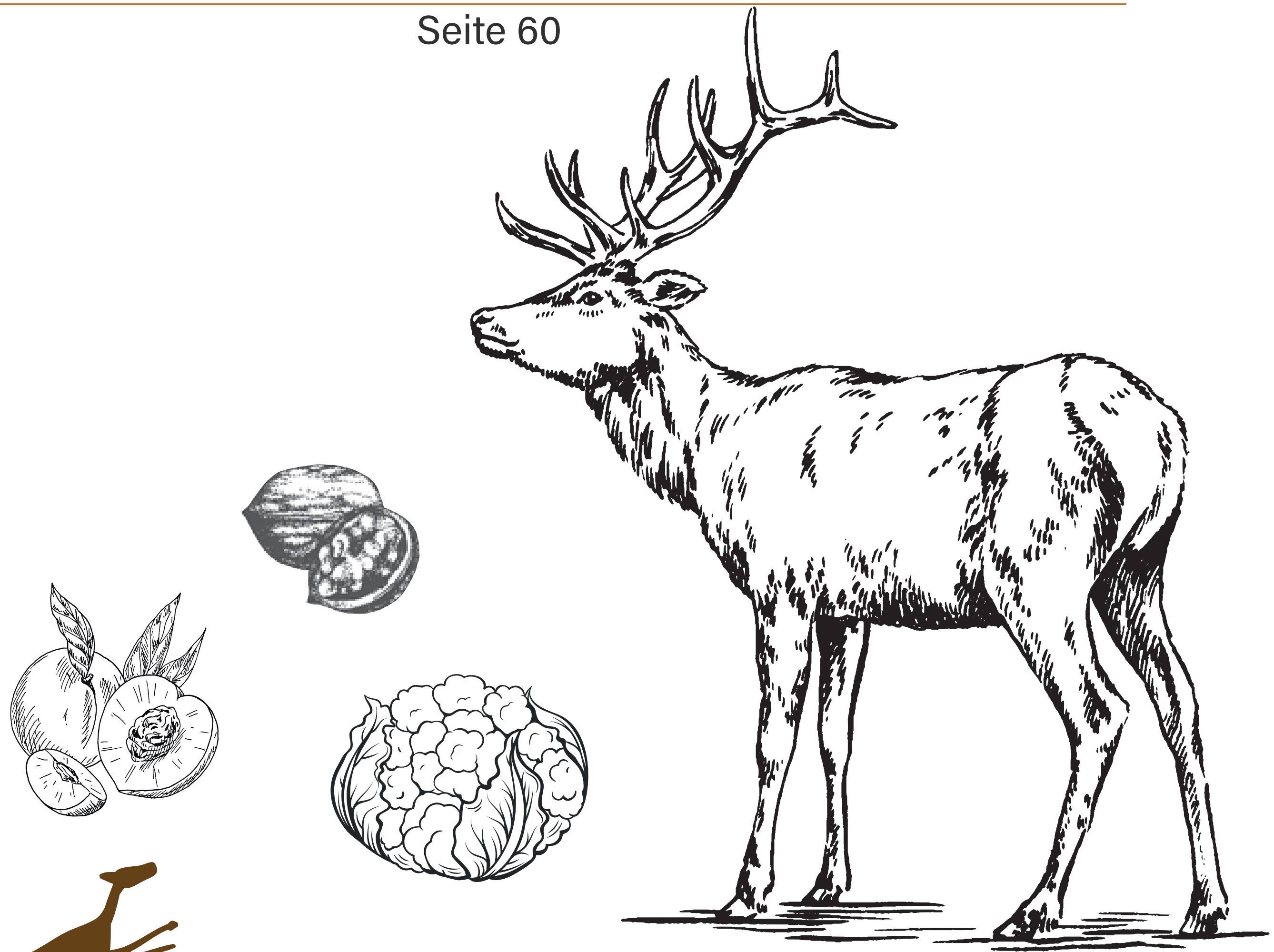
Gulasch mit Pilzen	Seite 91

ABENDS

Spaghetti Bolognese	Seite 128

SNACK

Eier-Salat	Seite 60



3. Tag

MORGENS

Fleischbällchensalat	Seite 75

MITTAGS

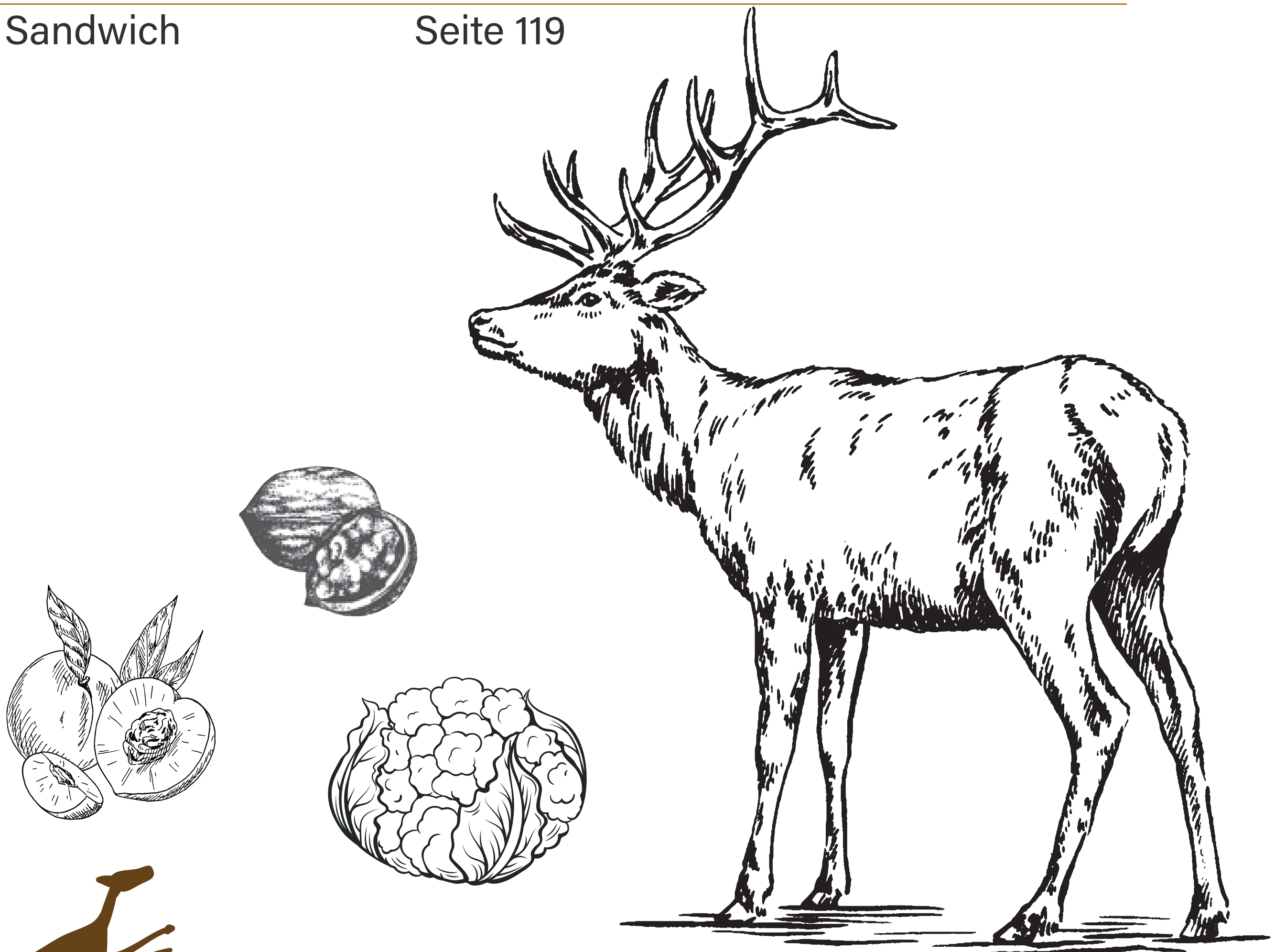
Chili-Knoblauch-Hühnchen-Spieß	Seite 96

ABENDS

Thunfisch in Sesam mit Salat	Seite 61

SNACK

Speck-Pilz-Pesto Sandwich	Seite 119



4. Tag

MORGENS

Gemüse-Omelett	Seite 47

MITTAGS

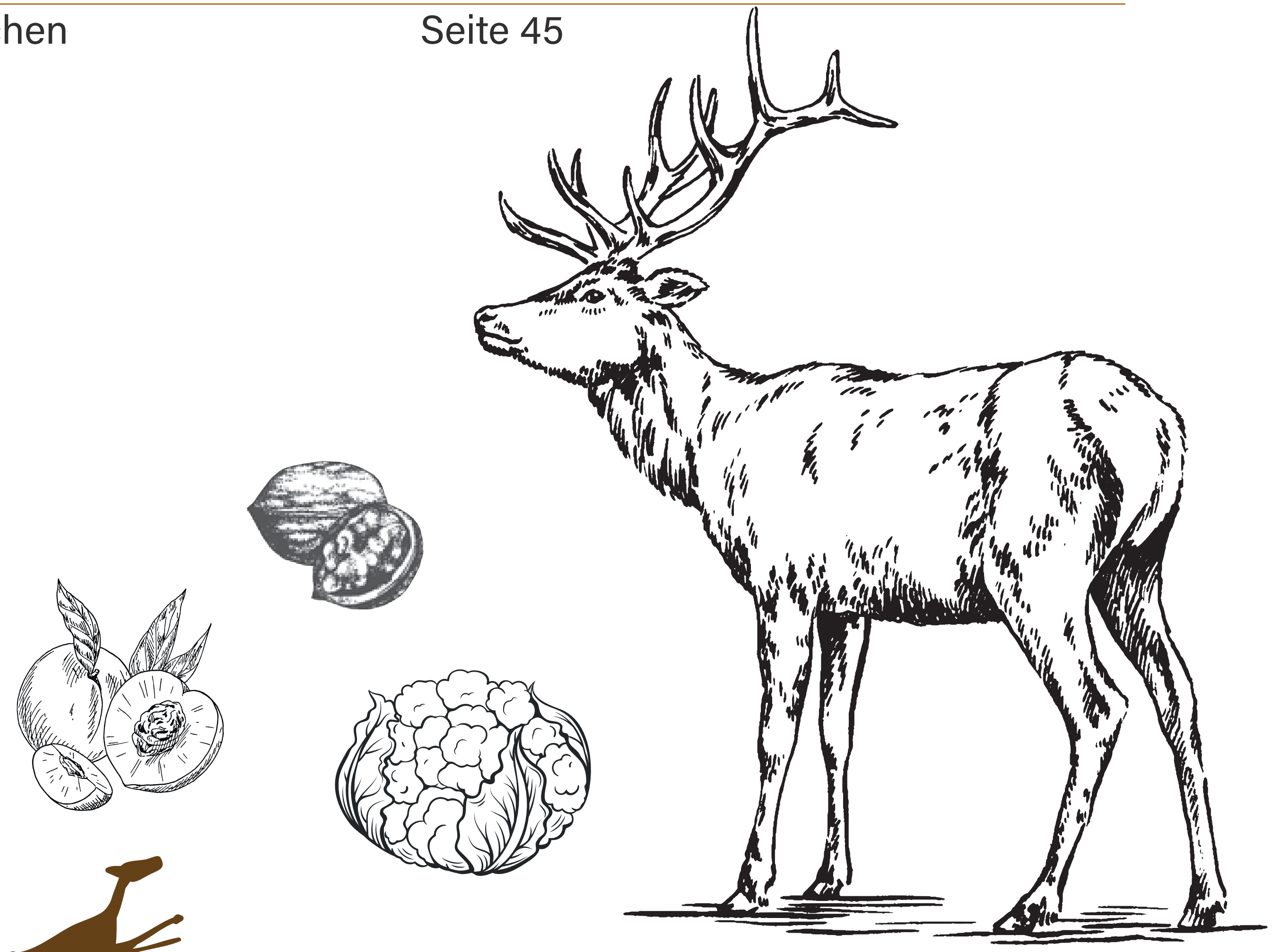
Süß-gebackenes Schweinefleisch	Seite 100

ABENDS

Tomaten-Suppe mit Speck	Seite 78

SNACK

Thunfisch - Bällchen	Seite 45



5. Tag

MORGENS

Gerösteter Blumenkohl	Seite 43

MITTAGS

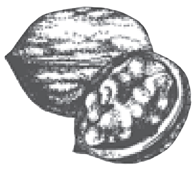
Südländischer Hühnchen-Spieß	Seite 97

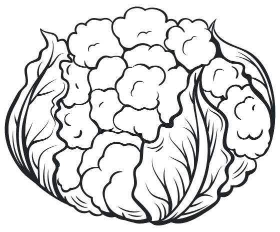
ABENDS

Orangen-Tahini-Kohlsalat	Seite 65

SNACK

Avocado-Bananen-Smoothie	Seite 168





6. Tag

MORGENS

Brokkolisuppe	Seite 84

MITTAGS

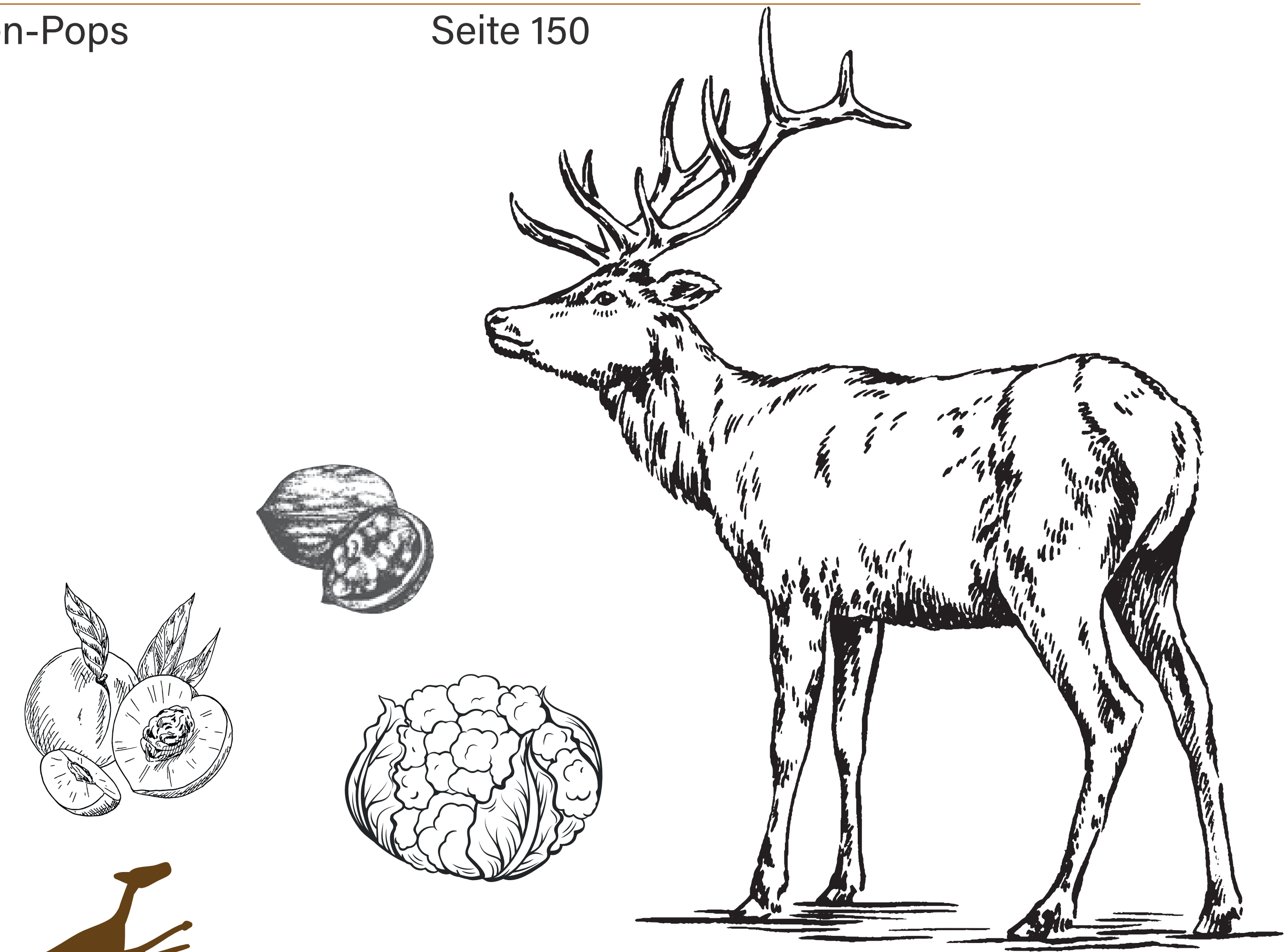
Lammspieß mit Pilzen	Seite 95

ABENDS

Fisch-Pastete mit Pinienkerne	Seite 103

SNACK

Nussige Bananen-Pops	Seite 150



7. Tag

MORGENS

Pancakes mit Mandelsplitt	Seite 163

MITTAGS

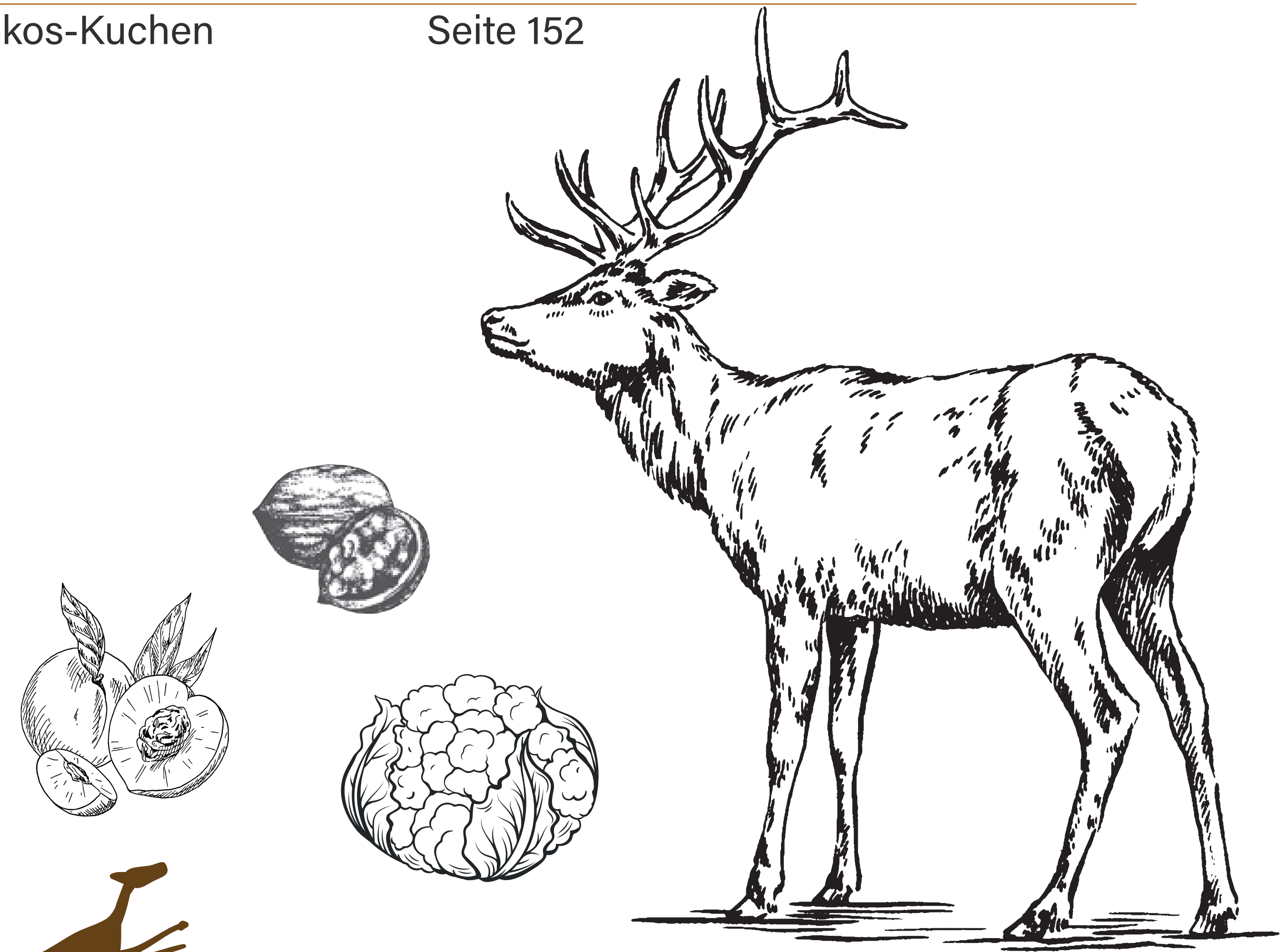
Rindfleisch mit Cashewnüssen	Seite 92

ABENDS

Knoblauchpilze mit Speck	Seite 29

SNACK

Schokoladen-Kokos-Kuchen	Seite 152



8. Tag

MORGENS

Lachsomelett mit Dillmayonnaise	Seite 50

MITTAGS

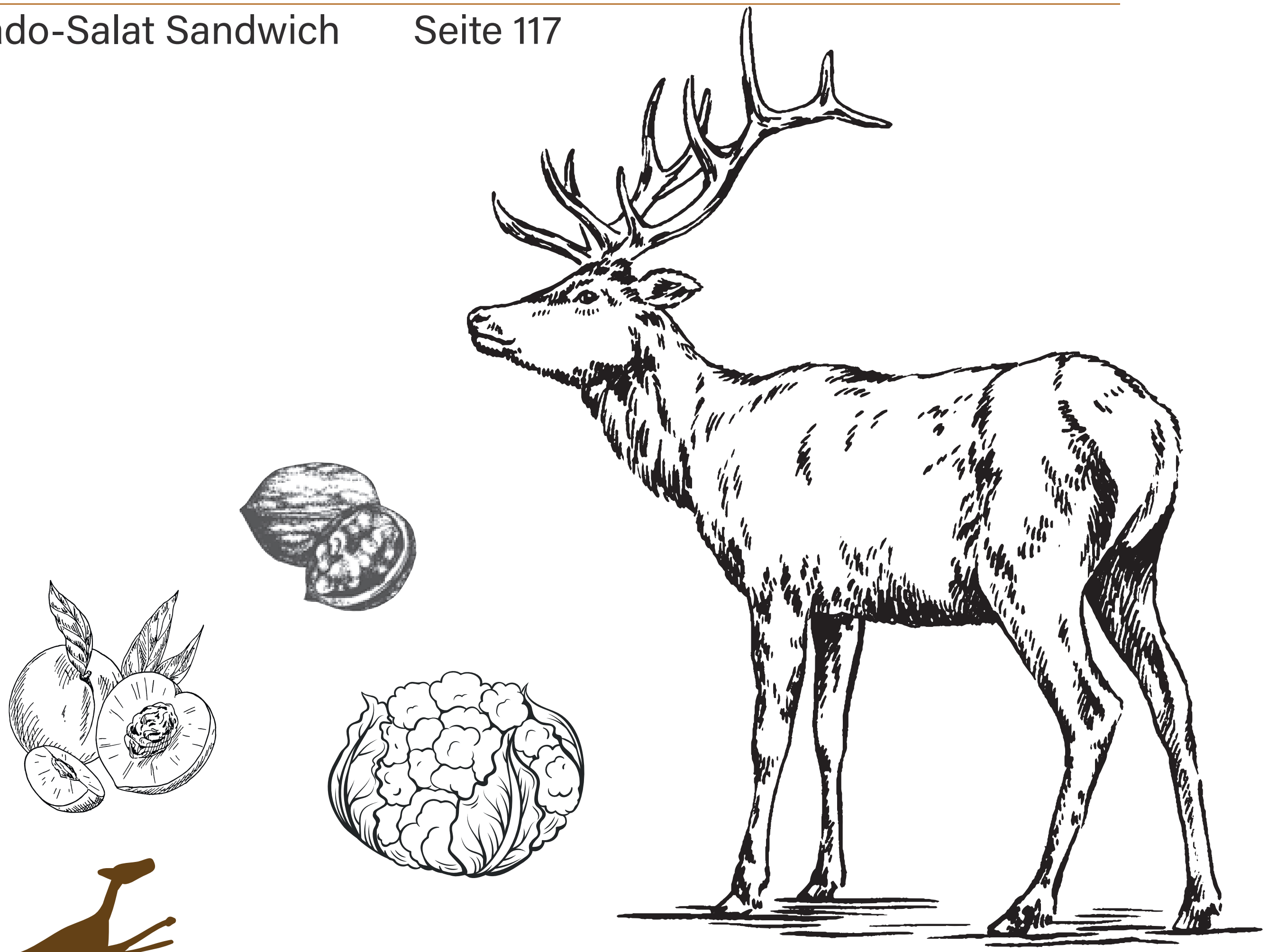
Tomaten & Mandelfisch	Seite 102

ABENDS

Rote-Beete-Nudel-Krapfen	Seite 125

SNACK

Hühnchen-Avocado-Salat Sandwich	Seite 117



9. Tag

MORGENS

Melonen-Tomaten-Smoothie	Seite 170

MITTAGS

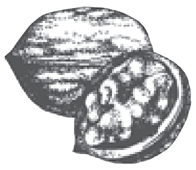
Gefüllte Auberginen	Seite 101

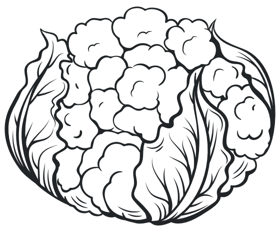
ABENDS

Hühnchen-Zucchini & Mandelsauce	Seite 123

SNACK

Gebackenes Gemüse mit Orange	Seite 28





10. Tag

MORGENS

Gemüse Pasteten	Seite 18

MITTAGS

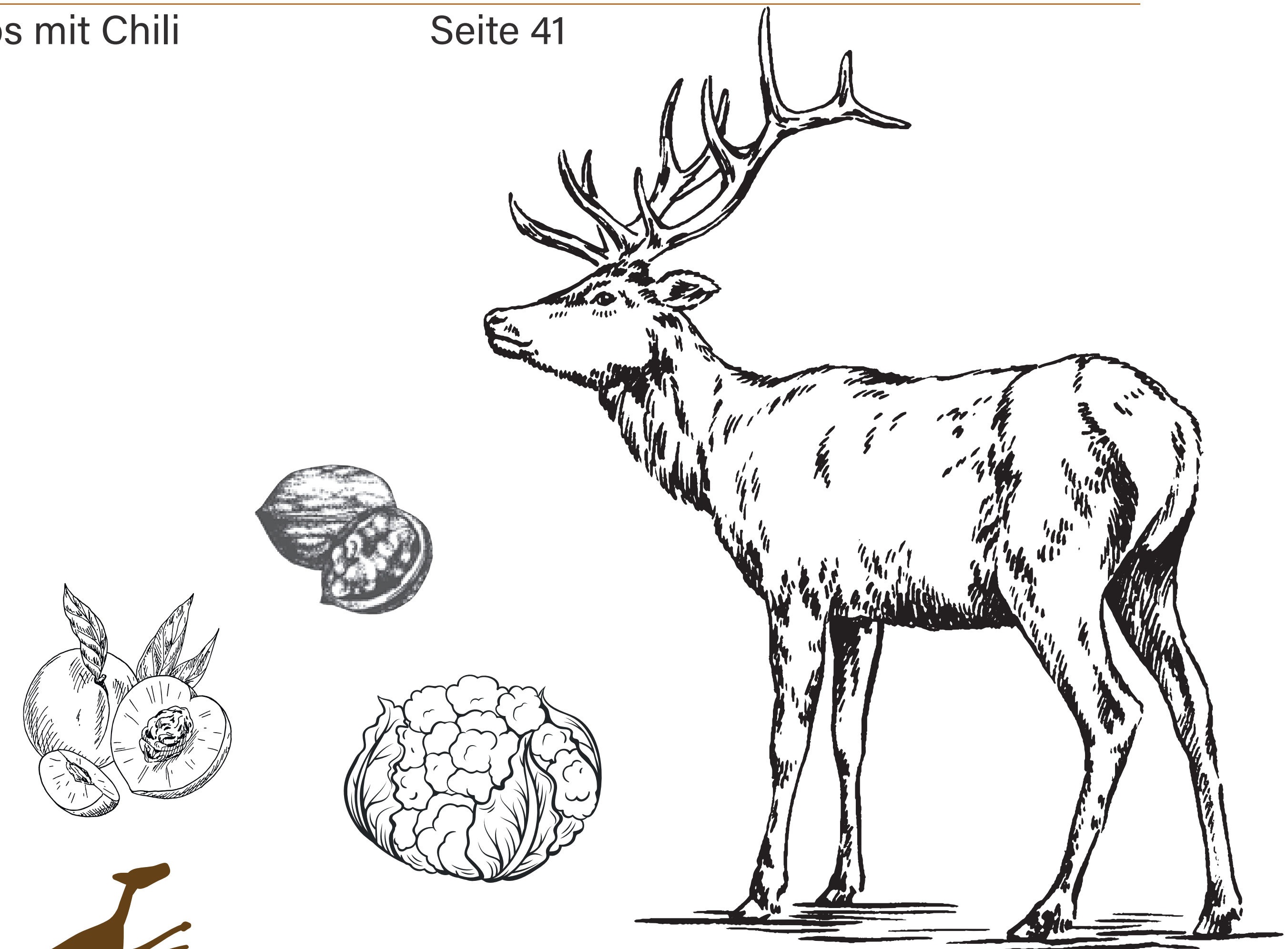
Chili-Knoblauch-Hühnchen-Spieß	Seite 96

ABENDS

Rucola Pesto	Seite 27
Kräcker mit Sesam	Seite 37

SNACK

Süßkartoffelchips mit Chili	Seite 41



11. Tag

MORGENS

Schoko-Müsli	Seite 19

MITTAGS

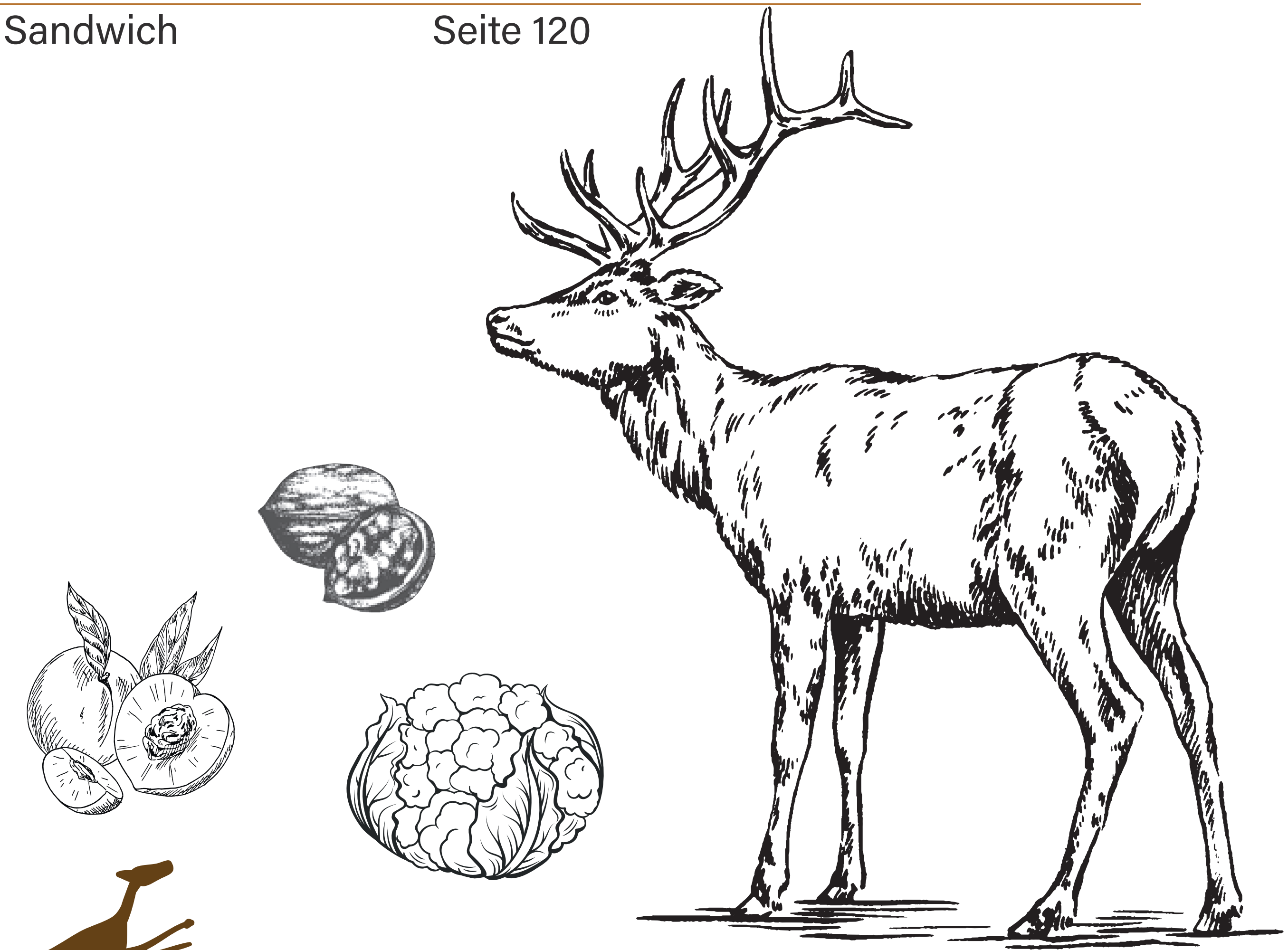
Lamm mit Speckbällchen	Seite 94

ABENDS

Zucchini-Nudeln mit Ei	Seite 124

SNACK

Thunfisch-Salat Sandwich	Seite 120



12. Tag

MORGENS

Tomaten-Suppe mit Basilikum	Seite 77

MITTAGS

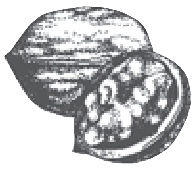
Macadamia-Hühnchen	Seite 99

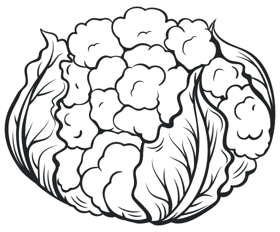
ABENDS

Süßkartoffel-Speck-Salat	Seite 68

SNACK

Ananas-Mango-Smoothie	Seite 166





13. Tag

MORGENS

Gekochte Eier mit Speck & Spargel	Seite 17

MITTAGS

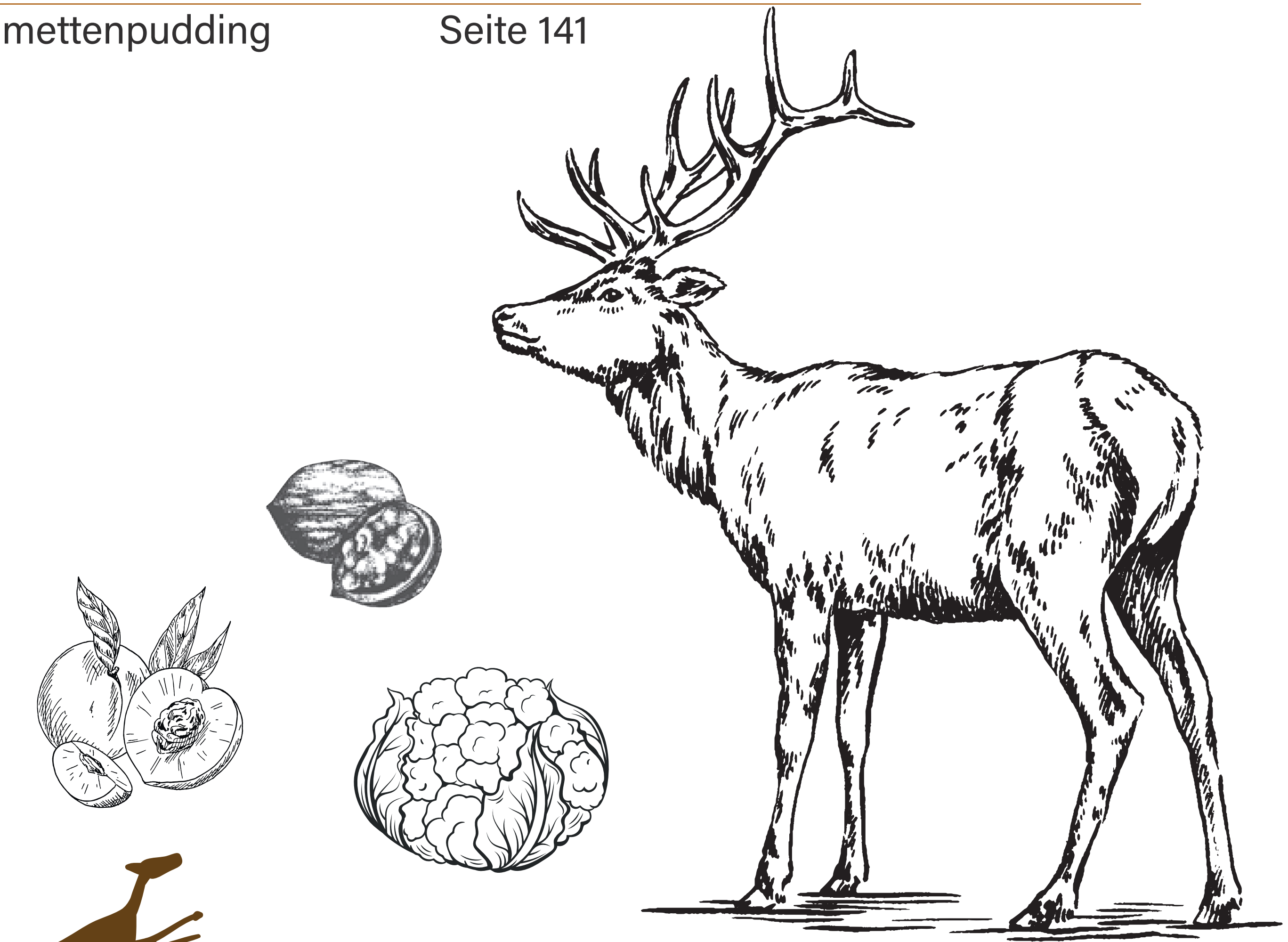
Gebackener Kabeljau	Seite 106

ABENDS

Chinesische Nudeln	Seite 129

SNACK

Kokosnuss & Limettenpudding	Seite 141



14. Tag

MORGENS

Bananen-Pancakes & Erdbeersauce	Seite 164

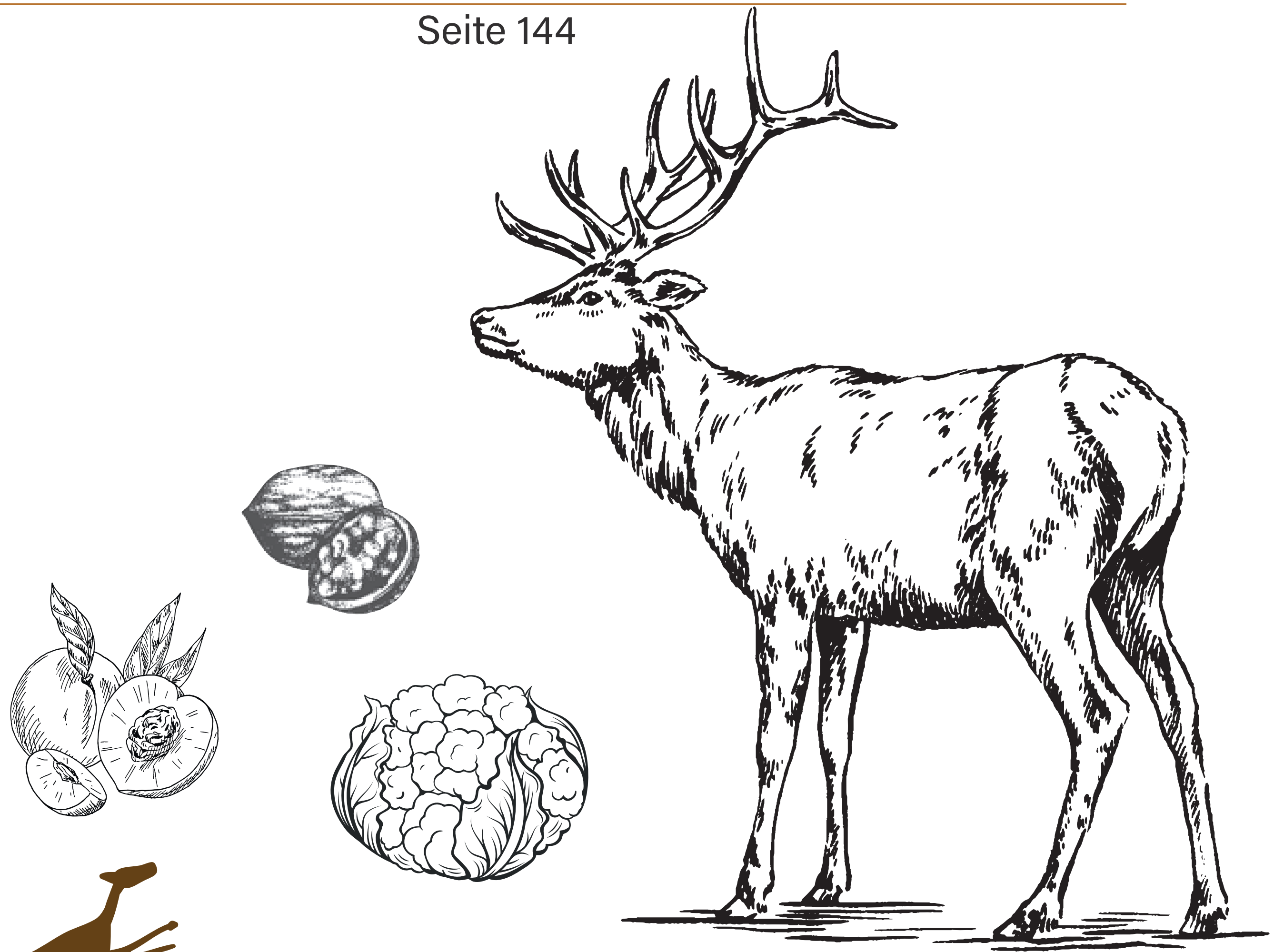
MITTAGS

Herzhafter Hackbraten	Seite 93

ABENDS

Hühnchen-Kohl-Salat	Seite 70

SNACK

Zitronen-Soufflé	Seite 144