



INNER BUDDIES

THE
UNIVERSE
INSIDE
YOU

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Frühstück

Joghurt, fettarmes Fett	1	Schüssel
Erdbeere	50	g
Nuss, Mandel	25	g
Kakaopulver	1	g
Kaffee	1	Tasse

Mittagessen

Brot, Vollkorn	3	Scheibe
Kopfsalat	50	g
Ei	50	g
Käse, gereift	30	g
Tee, grün	1	Tasse

Abendessen

Reis, Vollkorn	100	g
Lachs	100	g
Öl, Olive	10	ml
Brokkoli	1	Esslöffel
Spargel, grün	1	Tasse
Zwiebel, Frühling	20	g
Sojasauce	50	ml
Milch, fettarmes Fett	1	Glas

Snacks

Apfel	135	g
Banane	1	Stück
Wasserhahn	1	Glas

InnerBuddies BV

Villafloraweg 1
5928 SZ Venlo



**INNER
BUDDIES**

THE
UNIVERSE
INSIDE
YOU

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Frühstück

Joghurt, fettarmes Fett	1	Schüssel
Preiselbeere	50	g
Hafer	25	g
Samen, Leinsamen oder Leinsamen	15	g
Kaffee	1	Tasse

Mittagessen

Cracker, geschrieben	5	Stück
Gurke	50	g
Hummus	25	g
Hähnchenfilet	25	g
Tee, grün	1	Tasse

Abendessen

Kartoffel, geschält	100	g
Fleischbällchen	100	g
Rosenkohl	1	Tasse
Bean, breit	125	g
Knoblauch	20	g
Curry Pulver	1	g
Soße	50	ml
Kefir	1	Glas

Snacks

Zimt	1	g
Birne	1	Stück
Wasserhahn	1	Glas

InnerBuddies BV

Villafloraweg 1
5928 SZ Venlo



**INNER
BUDDIES**

THE
UNIVERSE
INSIDE
YOU

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Frühstück

Joghurt, fettarmes Fett	1	Schüssel
Brombeere	50	g
Granola	25	g
Samen, Chia	15	g
Kaffee	1	Tasse

Mittagessen

Brötchen, Vollkorn	2	Stück
Tomate, Kirsche	50	g
Thunfisch in Wasser	50	g
Mayonnaise, Licht	20	g
Tee, grün	1	Tasse

Abendessen

Pasta, Vollkorn	100	g
Hühnerbrust	100	g
Spinat	1	Esslöffel
Pilz	10	Stück
Lauch	20	g
Kurkuma	1	g
Pasta-Sauce	50	ml
Kombucha	1	Dose

Snacks

Erdnussbutter	20	g
Reiswaffel	2	Stück
Wasserhahn	1	Glas

InnerBuddies BV

Villafloraweg 1
5928 SZ Venlo