



LIVE2LOVE-SPEIESEPLAN

AW- PLANER

MORGENROUTINE

ZITRONENWASSER NACH BEDARF
JE 1 GLAS (CA. 400ML) SELLERIESAFT &
1 GLAS HEAVY METAL DETOX SMOOTHY
(ZUBEREITET WIE GEWÜNSCHT)

FRÜHSTÜCK

WECHSELND HIRSE, MÜSLI
PFANNKUCHEN,,,

ZWISCHENMAHLZEIT

GEMÜSE & OBST SNACKS

ABENDESSEN

SALAT & WARME AW-SPEISE

ESSEN, PLAUDERN &
KENNENLERNEN INKL.
