

Der perfekte Plan ist immer sehr einfach

Unbekannt

Du kennst ja bestimmt schon das Herzfood Baukastensystem, oder? Wie einfach es ist nach diesem Prinzip ausgewogen, nährstoffreich und lecker zu essen zeige ich dir seit einigen Wochen bei Instagram. Euer Feedback dazu ist so großartig, dass ich mir heute etwas ganz Besonderes für dich überlegt habe. Um dir die Umsetzung noch mehr zu erleichtern, bekommst du in dieser Selbstcoaching Einheit einen Tagesplan mit 3 Herzfood Baukastenrezepten.

Jetzt gibt's wirklich keine Ausreden mehr, oder?? :-)

- **Frühstück:** Erdnussquark mit Obst und Müsli (aus 200g Sojaquark, 10g Erdnussmus, 1 Banane, 1 kleinem Apfel, 50g Heidelbeeren und 30g Granola -[hier geht's zum Post dazu](#))
- **Mittagessen:** Fladenbrot mit Sojagyros, Salat und Tzatziki ([die Anleitung findest du hier](#))
- **Abendessen:** Kidneybohnen-Apfel-Salat mit Feto und Hummus ([die Anleitung findest du hier](#))

FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN



1983kcal
181g KH
77g F
122g E

ABENDESSEN



NÄHRWERTE

Gefällt dir der Tagesplan? Dann freue ich mich sehr über dein Feedback :-)
Vielleicht passt der heutige Plan nicht perfekt zu deinem Energiebedarf, dann kannst du ihn natürlich nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben anpassen. Mehr von der einen, weniger von der anderen Zutat usw. - und wenn ich genug Rückmeldungen bekomme, mache ich gerne noch weitere mit verschiedenen Nährwerten.

Lass es dir schmecken!

Alles Liebe
Bianca