

# Dein Wochenplan für den **Alltag** bzw. die **Remissions-Phase**.



Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo	Bircher-Müsli	Beeren-Smoothie	Ofengemüse mit Tofu	Schokoladenpudding	Einfacher Nussriegel	Basisches Knäckebrot mit Hummus und Lieblings-Gemüse-Sticks
Di	Carrot Cake Oatmeal	Beeren-Chia-Pudding	Pasta mit Seelachs und Brokkoli	Joghurt-Nuss-Power	Grüner Smoothie	Bunter Gemüseceintopf
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

## Unsere Empfehlung:

1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
2. Iss regelmäßig und langsam
3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

**Wichtig:** Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.



**Tipp:** Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.

# Dein Wochenplan für den **Alltag** bzw. die **Remissions-Phase**.



Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

## Unsere Empfehlung:

1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
2. Iss regelmäßig und langsam
3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

**Wichtig:** Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.



**Tipp:** Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.

# Dein Wochenplan für die Schubphase.



Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo	Feiner Hirsebrei	Apfelspalten mit Nussmus	Ofengemüse	Haferflocken-Protein-Balls	Goldene Milch	Omelette mit Spinat
Di	Porridge (Grundrezept)	Quark-Leinöl-Dip mit gedünstetem Gemüse	Reis-Hähnchen-Pfanne	Selbstgemachtes Apfelmus	Cracker	Kartoffel-Möhren-Suppe
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

## Unsere Empfehlung:

1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
2. Iss regelmäßig und langsam
3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

**Wichtig:** Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.



**Tipp:** Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.

# Dein Wochenplan für die Schubphase.



Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

## Unsere Empfehlung:

1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
2. Iss regelmäßig und langsam
3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

**Wichtig:** Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.



**Tipp:** Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.