

## *Intervallfasten*

### *Frühstück um 9:30 Uhr*

*Gemüsesticks mit Kräuterquark*



### *Mittagessen von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr*

*Zweierlei Tomatensalat mit Gurkenvinaigrette*

\*\*\*

*Rindersteak mit Kartoffel-Karottenpüree  
und Wirsing*

### *Zwischenmahlzeit um 15:00 Uhr*

*Bananen- Pancakes mit Obst*

### *Abendessen von 17:00 Uhr bis 17:30 Uhr*

*Lachssteak auf Linsen-Grünkohlpfanne*

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit*