Kalinkas Wochenplan zum Intervallfasten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Schwarzer Kaffee oder Tee, besonders mild zum wach werden ist Coldbrew Dazu Wasser, kalorienfreie Getränke oder bei sehr schlimmem Hunger eine klare Gemüsebouillon. Zum Magenfüllen kann man Konjak-Kapseln verwenden (z.B. Glucomannan)						Schlemmertag oder Rezepte nach Wahl
Mittags (zum Mitnehmen geeignet)	Selleriesuppe mit Lachsröllchen	Pollo Tonnato	Kokos-Zitronen-Hühnersuppe	Schnelle Hackfleischpizza (Reste mit Salat)	Low Carb Paella mit Blumenkohlreis (Reste von Do)		
Abends	Zucchininudeln mit Parmaschinken	Gefüllte Champignons mit Salat	Schnelle Hackfleischpizza	Low Carb Paella mit Blumenkohlreis	Wedge Salat	Big Mac Rolle	