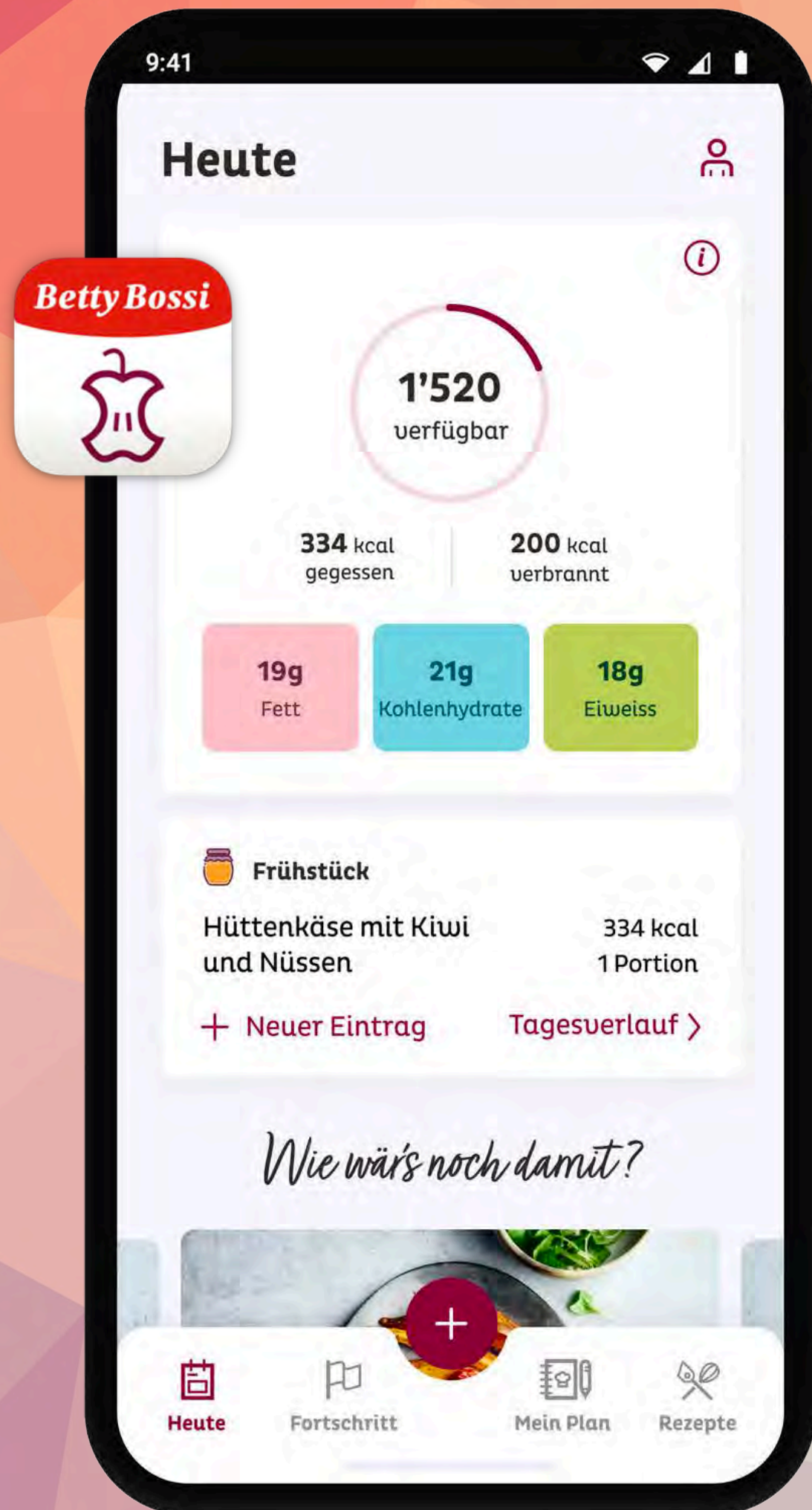


*Betty Bossi*

- 3 KG IN 3 WOCHEN CHALLENGE  
**DEIN MENÜPLAN  
FÜR 3 WOCHEN**






## 33% RABATT AUF DAS 6-MONATS- ABO DER BETTY BOSSI "GESUND ABNEHMEN" APP!

Alle Rezepte der -3 kg in 3 Wochen Challenge findest du in der Betty Bossi "Gesund Abnehmen" App.

Profitiere jetzt vom Spezialpreis auf das 6-Monats-Abo der App, exklusiv für die Challenge. Dich erwarten mehr praktische Ratschläge, ein digitales Ernährungstagebuch mit Kalorientracking, motivierende Fitnessvideos und viele weitere inspirierende, schlanke Betty Bossi Rezepte.

*App jetzt herunterladen!* →





# WOCHE

# TAG 1



Papaya-Porridge



Gerösteter Blumenkohlsalat



Hacktätschli an Zwiebelsauce

# TAG 2



Bagel mit Himbeer-Mango-Konfitüre



Federkohl-Caesar-Salad



Shakshuka mit Low-Carb-Fladen

# TAG 3



Overnight-Birchermüesli



Asiatische Hühnersuppe



Pouletbrüstli mit Mandelkruste

# TAG 4



Erdbeer-Smoothie



Eierschwämmli-Salat mit Burrata



Black-Bean-Spaghetti mit Vegi-Bolo

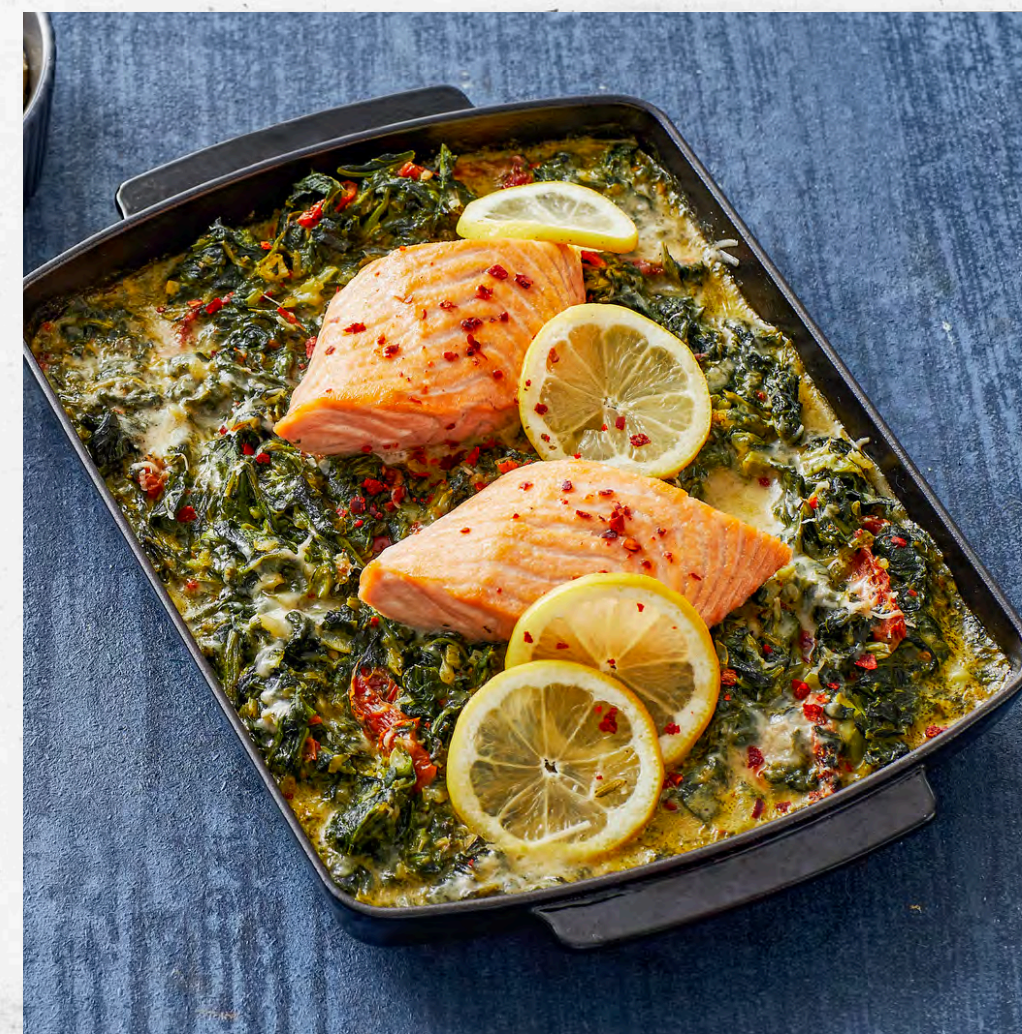
# TAG 5



Beerenmüesli mit Sonnenblumenkernen



Kohlrabi-Randen-Salat mit Feta



Lachs-Spinat-Gratin



# TAG 6



Kräuter-Omelette mit Lachs



Randensuppe mit Ei-Topping



Schweinsfilet mit Zucchini

# TAG 7




Low-Carb-Muffins mit Heidelbeeren



Gemüsesalat mit Käse



Hackbraten mit Sellerie



WOCHE

# TAG 1



Low-Carb-Muffins mit Heidelbeeren



Asia-Nudeln mit Papaya und Poulet



Sellerie-Wedges mit Kräuterquark

# TAG 2



Beerenmüesli mit Sonnenblumenkernen



Trutenbrust tonnato



Kokoscurry mit Jakobsmuscheln

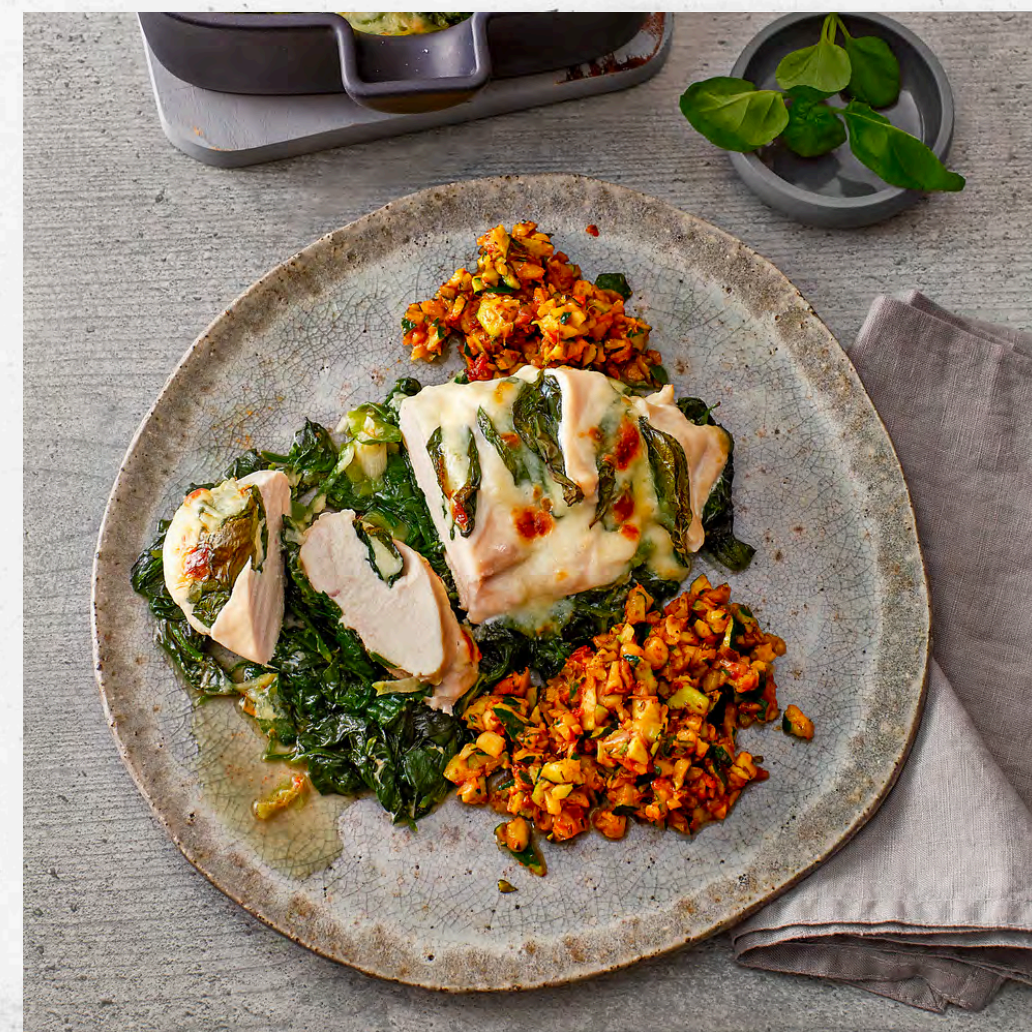
# TAG 3



Bagel mit Himbeer-Mango-Konfitüre



Crevettensalat mit Avocado



Pouletbrüstli mit Mozzarella und Spinat

# TAG 4



Overnight-Birchermüesli



Broccolisuppe mit Bündnerfleisch



Kokoscurry mit Zucchini und Halloumi

# TAG 5



Erdbeer-Smoothie



Caesar Salad mit Kürbis



Erbsligemüse mit Dorsch



# TAG 6



Rührei mit Tomaten-Salsa



Salat mit Rindshuft und Roquefort



Kabispäckli

# TAG 7



Proteinbrot



Ramensuppe mit Sesam-Ei



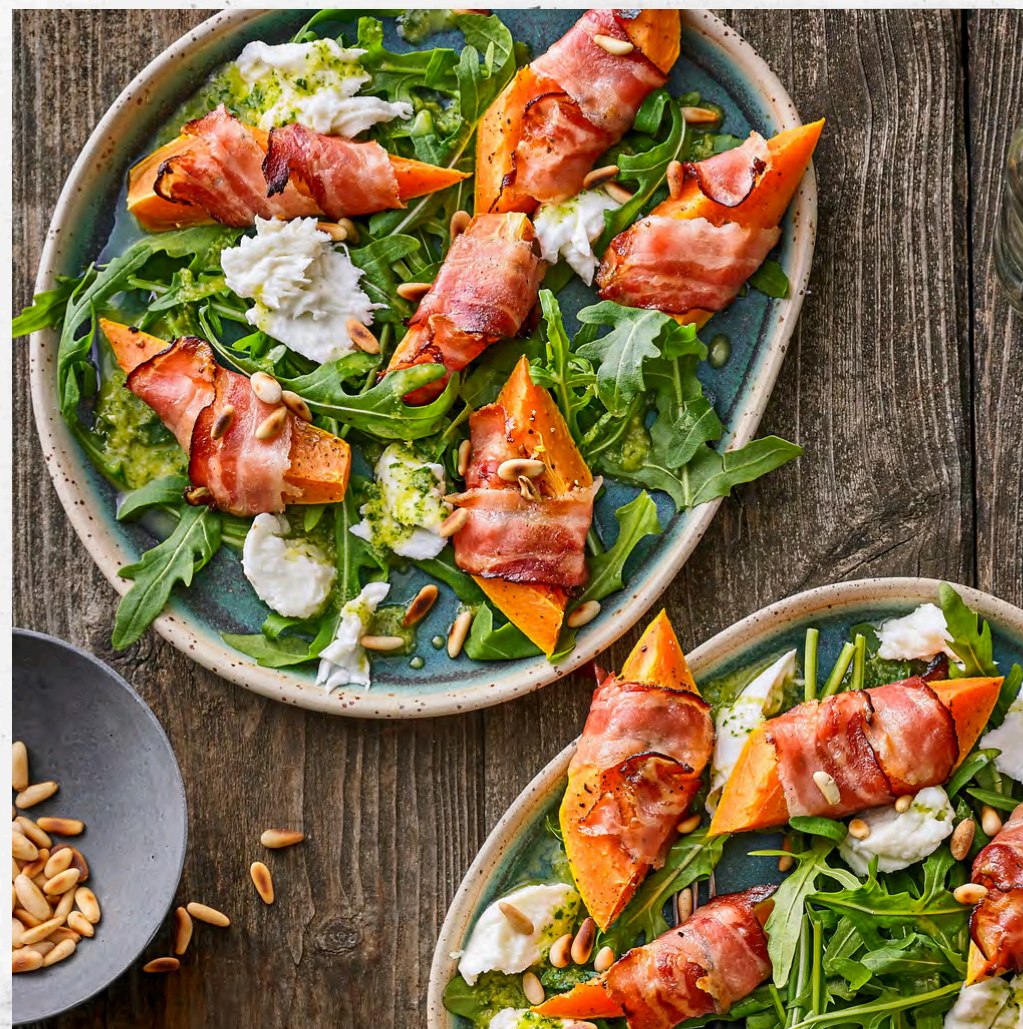
Lammnierstück mit Bohnen

WOCHE

# TAG 1



Proteinbrot



Speck-Papaya mit Rucolasalat



Panierte Sellerieschnitzel

# TAG 2



Proteinbrot



Kräuter-Bowl



Chili con pollo

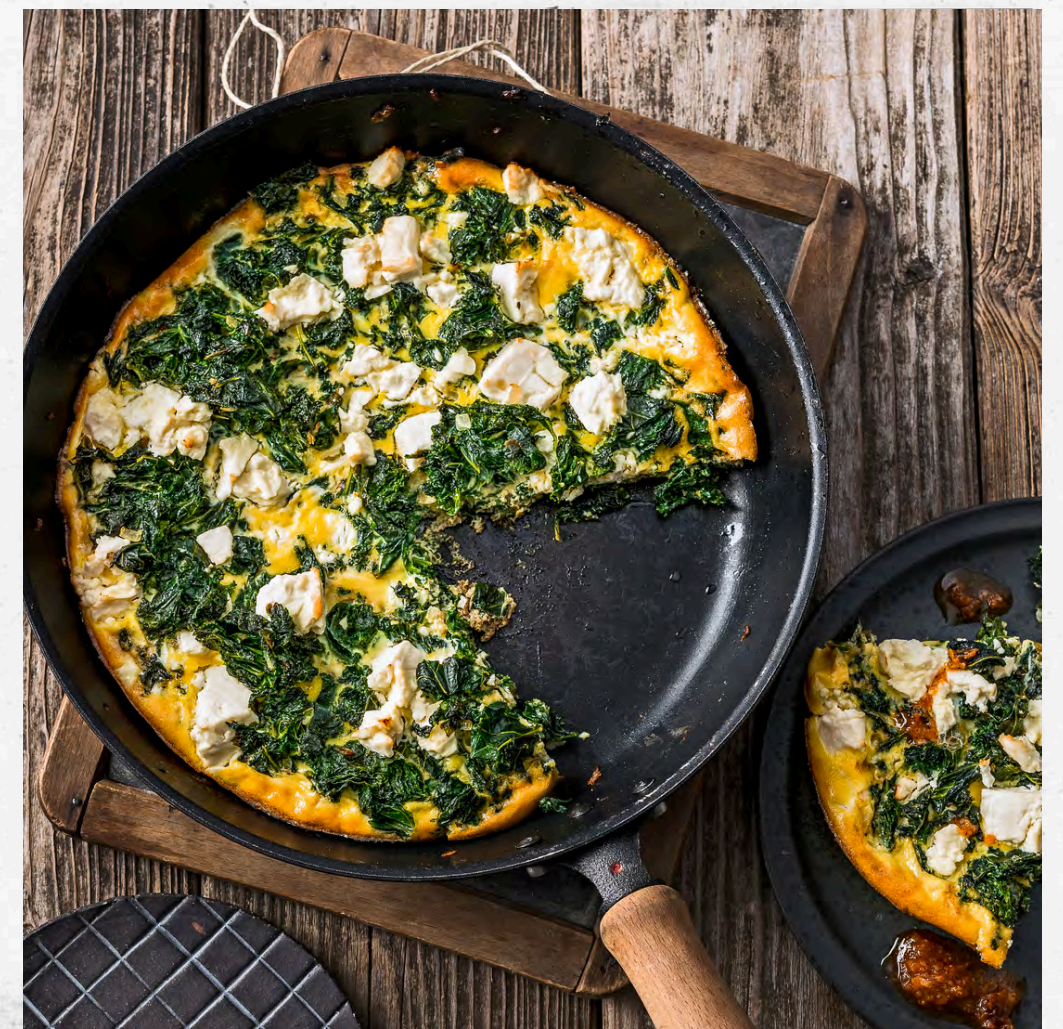
# TAG 3



Erdbeer-Smoothie



Randensalat mit Spinat und Orange



Omelette mit Federkohl

# TAG 4



Overnight-Birchermüesli



Schweinsfilet mit Zucchini



Pouletbrüstli mit Blumenkohlreis

# TAG 5



Papaya-Porridge



Gemüsesalat mit Käse



Gemüsetätschli mit Avocado-Dip



# TAG 6



Beerenmüesli mit Sonnenblumenkernen



Auberginensalat mit Pouletbrüstli



Lammkoteletts mit "Couscous"

# TAG 7



Kräuter-Omelette mit Lachs



Schlanke Gulaschsuppe



Geschnetzeltes mit Zitronenrahmsauce