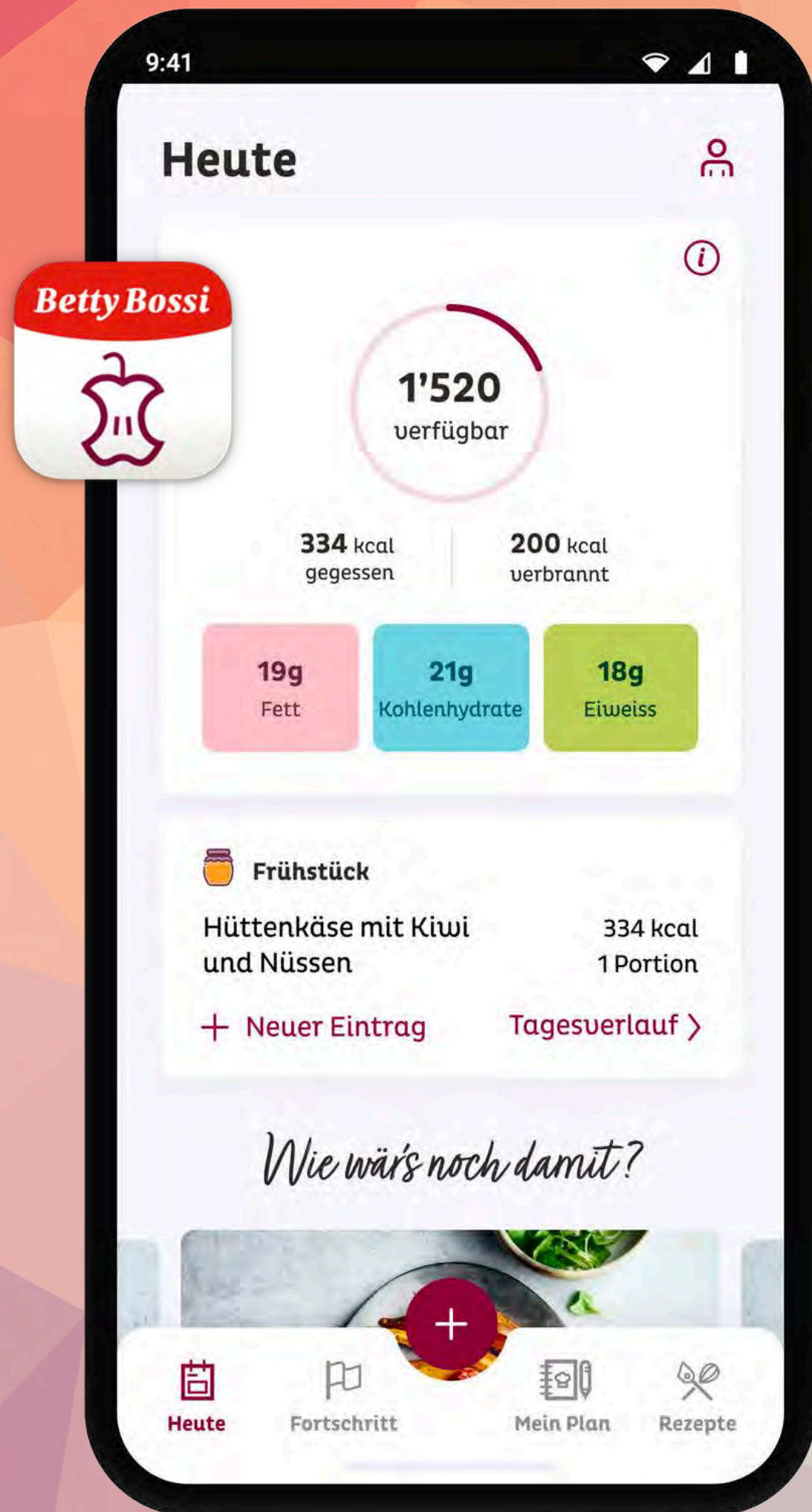


Betty Bossi

- 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



Porridge mit Aprikosen kompott



Fried Rice mit Tempeh



Kokos-Spargelsuppe

TAG 2



Kokos-Beeren-Bowl



Gemüse-Curry mit Jackfruit



Orientalische Auberginen

TAG 3



Birchermüesli mit Heidelbeeren



Süßkartoffelstock mit cremiger Pilzsauce



Fenchel-Koteletts Tandoori Style

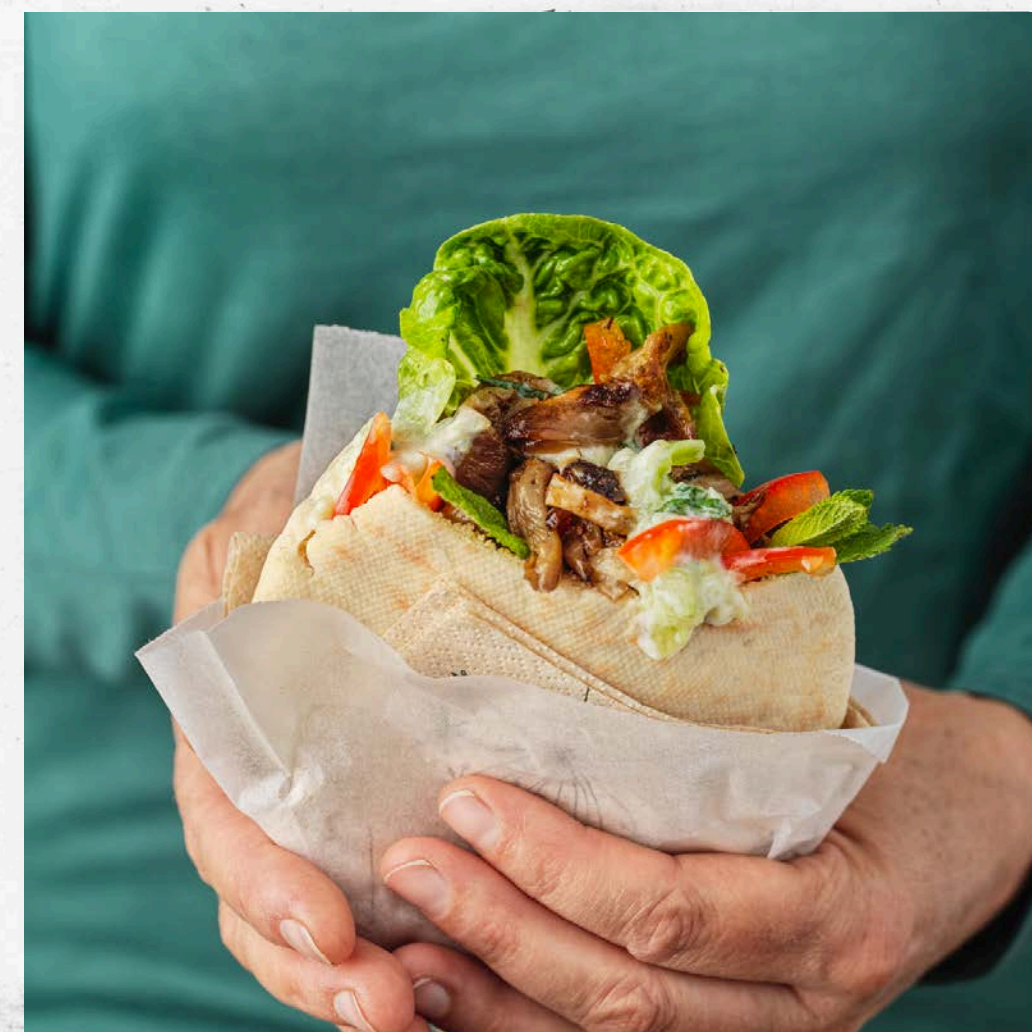
TAG 4



Green Smoothie mit Mandelmilch



Gemüse-Tikka-Masala



Pita mit Pulled Pilzen und Tzatziki

TAG 5



Smokey Club Sandwich



Kurkuma-Linsensuppe mit Chips



Mexican Chili con chocolate

TAG 6



Vitamin-C-Smoothie



Reis mit Kichererbsen-Sauce

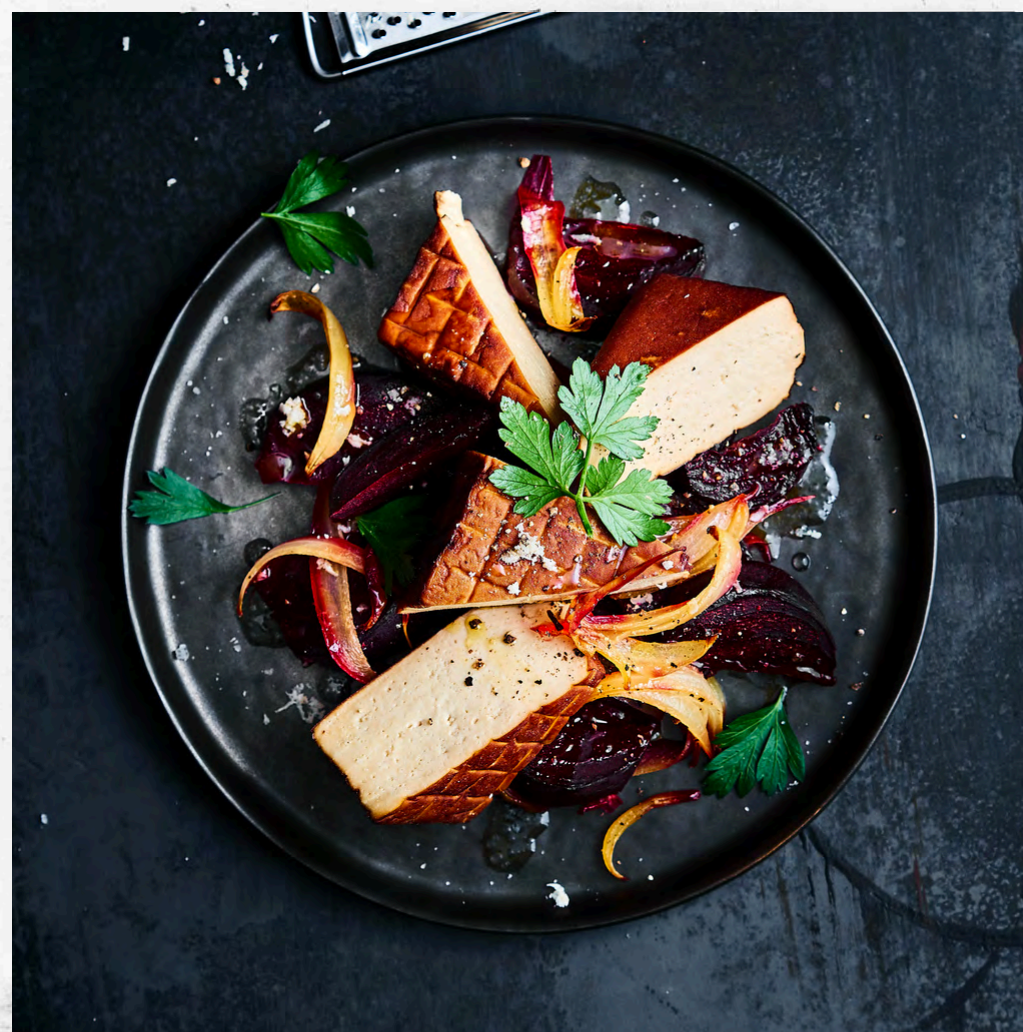


Gemüse - Bolognese

TAG 7




Coconut Breakfast Bowl



Ofenranden mit geräuchertem Tofu



Veganer Pulled Pork Wrap



WOCHE

TAG 1



Scrambled Tofu mit Spinat und Pilzen



Scharfe Bohnensuppe



Pulled Mushrooms auf Polenta

TAG 2



Himbeer-Hirse-Müesli



Persischer Blumenkohlsalat



Penne an cremiger Spinatsauce

TAG 3



Hummus-Schnitten



Tagliatelle mit roher Cherrytomaten-Sauce



Blumenkohl-Wings

TAG 4



Kakao-Bananen-Smoothie



Fregola Sarda Tomatensalat



Grünes Thai-Curry mit Reismudeln

TAG 5



Porridge mit Aprikosenkompott



Lattich-Wraps mit Tofu



Peperonata-Spaghetti

TAG 6



Birchermüesli mit Heidelbeeren



Ramen-Nudelsuppe



Vegane Rotkabis-Steaks

TAG 7



Coconut Breakfast Bowl



Linsen-Orangen-Salat



Tofu-Dumplings

WOCHE

TAG 1



Himbeer-Hirse-Müesli



Pasta mit Lauch und Spinat



Fried Rice mit Tempeh

TAG 2



Vitamin-C-Smoothie



Peperoni-Linsen-Bowl



Zucchini-Orecchiette

TAG 3



Coconut Breakfast Bowl



Reissalat



Kichererbsen-Ratatouille mit Tofu

TAG 4



Birchermüesli mit Heidelbeeren



Fenchel-Tomaten-Salat



Veganes Bamigoreng

TAG 5



Green Smoothie mit Mandelmilch



Bulgur-Spinat-Suppe



Tagliatelle mit roher Cherry-Tomatensauce

TAG 6



Scrambled Tofu mit Spinat und Pilzen



Scharfe Bohnensuppe



Rüebli-Erbsli-Rösti

TAG 7



Kokos-Beeren-Bowl



Grüner Vitaminsalat



Curryreis mit Balsamico-Jus