


WW Sommer-Wochenplan



TAG
1

MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACK
Zucchini-Rührei mit Lachs	Hackbällchen à la provençale	Blitzpizza Vegetaria 	Wassermelonen-pizza

Challenge des Tages:

- Starte mit deinem wöchentlichen Check-in. Was ist dein wöchentliches Ziel?**
- Genieße die Sonne und mache deine Mittagspause draussen.**

TAG
2

Mango-Heidelbeer-Joghurt	Mediterrane Frittata	Gebratene Tofunudeln 	Hummus zum Dippen
--------------------------	----------------------	--	-------------------

Challenge des Tages:

- Starte den Tag entspannt. Dehne dich mit dem 3 Minuten FitOn-Workout „Gute Laune am Morgen“.**
- Höre das WW Audio-Coaching „Hilfe bei Stressessen“.**


TAG
3

Pancakes mit cremigem Himbeerjoghurt	Tomatensuppe mit Hackfleisch 	Lachs-Ananas-Burger	Mango-Joghurt-Sorbet
--------------------------------------	--	---------------------	----------------------

Challenge des Tages:

- Trinke 2 Liter Wasser und tracke es im Wassertracker in der App!**
- Feierabend? Drehe eine Runde um den Block und höre dabei die Headspace Gehmeditation.**

TAG
4

Nektarinen-Brombeer-Müesli	Kichererbsen-Tomaten-Salat	Zucchinispaghetti aglio e olio	Randensalat 
----------------------------	----------------------------	--------------------------------	---

Challenge des Tages:

- Halbzeit! Poste dein WW Lieblingsrezept in der WW Community!**
- Schlaflos? Vielleicht hilft dir die Einschlafmusik von Headspace.**


TAG
5

Brötli bunt belegt	Blumenkohl-salat	Spaghetti mit Linsenbolognese	Erdbeer-glace 
--------------------	------------------	-------------------------------	---

Challenge des Tages:

- Morgenlektüre: Hier ist die Strategie der Woche für dich.**
- Gehe heute 1 Stunde früher als sonst ins Bett.**

TAG
6

Vanille-Overnight-Oats	Kerniger Veggie-Wrap 	Buntes Ofengemüse mit Poulet	Sojajoghurt mit Melone
------------------------	--	------------------------------	------------------------

Challenge des Tages:

- Gut geschlafen? Notiere es im Schlafracker in der WW App.**
- Wofür bist du heute dankbar? Notiere dir drei gute Dinge und höre dazu das Audio-Coaching.**

TAG
7

Vollkornkipfeli mit Camembert	Avocado-Ei-Brot 	Poulet Hasselback	Apfel-Kohlrabi-Salat mit Thymian dressing
-------------------------------	---	-------------------	---

Challenge des Tages:

- Nimm dir Zeit für ein gemütliches Frühstück.**
- Sonntagsspaziergang? Dann rein in die Turnschuhe und mache Walking für Einsteiger von Aaptiv.**