



30-pro-Woche Challenge

Wer sich abwechslungsreich ernährt, stärkt den Darm! Mit 30 verschiedenen Lebensmitteln wie *Gemüse, Kräuter, Nüsse, Saaten, Pilze, Hülsenfrüchte, Obst, Hafer, Buchweizen, Quinoa, Amaranth...* pro Woche pflegst du deine Darmbakterien und bringst Abwechslung auf deinen Speiseplan.

Achtung: jedes Lebensmittel darf nur einmal vorkommen!

Woche 1:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	26	27	29	30 

Woche 2:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	26	27	29	30 



Woche 3:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	26	27	29	30 

Woche 4:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	26	27	29	30 

Mein Fazit:
