



DER 30 TAGE FETTVERBRENNUNGS Plan

Der
Spezialplan
für schnellen
Fettverlust

Kalorien Reduzierung

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Baked Egg Surprise Brötchen oder Toast	50g Haferflocken mit 150 ml 1,5% Milch	Eier mit Joghurt-Kräuter-Sauce Brötchen oder Toast	Hack-Brötchen überbacken Fruchtjoghurt	Omelette aus Sprossen Brötchen oder Toast	China Frühlingsalat Grapefruit	Knäcke nach Hafensteiner Art Vanille Quark mit Obstsalat
Mittag	Geb. Schinken auf Meck-Pomm Art Bundmöhren	Garnelen BBQ Avocado-Salat	Rinderrouladen Bunter Gemüse-Salat	Geschmornte Lammkeule Kartoffelgulasch	Lachs auf Gurken- Dill Gemüse Auberginen indisch	Geschnetzeltes Süß-Sauer Gemüsecurry	Saltimbocca vom Kalb Bohnensalat mit Rucola
Abend	Caldo Verde Griechischer Bauernsalat	Baked Potato mit Dip Gemüse-Spieße	Kartoffeln Columbine Krautgulasch	Oven Potatoes Linsen mit Knoblauch und Minze	Chili vegetarisch Rote-Bete-Salat	Frittiertes Gemüse Kartoffelplätzchen Delhi	Salada de Legumes Tomatensalat
Snack	Tatar mit Pesto	Kanarische Salzkartoffel	Gurken in Kerbelsahne	Frühlingsalat	Tomaten-Salat mit Bulgur	Kefir-Gemüse-Kaltschale	Tomate Mozzarella
Süßes	Kokos Plätzchen	Schokoladen Lebkuchen	1 Früchtejoghurt	Melonensalat mit Amaretto-Sahne	Apfel Birnen Strudel	Himbeer-Torte	Schokoplätzchen

Fettverbrennung starten

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Champi-Omelette 250ml Magermilch 1 Banane	Proteinshake Banane	Hühnerweiß Frischer Orangensaft	Mit Low Fat Mozzarella überbackene Sojawurstchen	Spinatomelette 250ml Magermilch 1 Banane	Proteinshake 100g Wassermelone	Brötchen mit Hüttenkäse
Mittag	Warmer Hühnersalat	Rucola Salat mit Hüftsteak	Putensteak mit Coleslaw	Schweinefiletstreifen auf Spinatsalat mit Paprika, Chinakohl	Thunfischsalat	Chefsalat mit einem Ei und 50g Gouda	Garnelen mit Schalotten und Knoblauch gebraten
Abend	Alaska Seelachs in Curry-Ingwer mit Wildreis und Spargel	Salbei-Huhn mit Broccoli	Hüftsteak mit gebratenem Spargel	Lachs mit Zitronen Dill Sauce auf Gemüsebett	Putenbruststreifen auf grünen Bohnensalat	Pangasius gebraten mit Zucchini und Kartoffel	Bauernfrühstück aus 200g Kartoffeln, Zwiebeln und 3 Eiern
Snack	Beef Jerky	Becher Hüttenkäse (1% Fett)	60g Sojanüsse	Proteinshake	30 Pistazien	30 Mandeln	30 Cashewkerne
Süßes	Proteinriegel	Schale Erdbeeren	¼ Honigmelone	1 Grapefruit	Becher Hüttenkäse mit Himbeeren	150g Magerquark mit Blaubeeren	1 Orange

Energie aufladen

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hafermahlzeit 250 ml Magermilch	Vollkorn-Bagel Hüttenkäse 1%	250g Naturjoghurt mit 100g Erdbeeren	Proteinshake	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Bauernfrühstück 200g Kartoffeln, Zwiebel und 3 Eier	120g Crêpes 100g Blaubeeren 240ml Magermilch
Mittag	Thunfisch Wrap (Thunfischsalat in der Tortilla (Vollkorn))	Sandwich 170g Putenbrust 2 S. Vollkorntoast Blattsalat + Tomate	170g Hühnchen in 1 Pita, 60g Hüttenkäse Tomate, Gurke, Zwiebel und Zitronensaft	Thunfischsalat mit 150g weiße Bohnen (Dose)	Hühnchen- Spinat-Salat	Scampi Napoli	170g Hühnerbrust überbacken mit 120g Mozzarella und Tomate
Abend	Putensteak Mailand in Tomaten-Oliven- Ragout	Thunfischsteak Asiatisch auf Salat	170g Rinderfilet Mit gebratenen Champignons	170g Mageres Hacksteak mit gemischtem Salat, Dressing nach Wahl und Beeren	170g Alaska- Seelachs mit 20 ml zerlassener Butter und 150g Spargel	170g Hühnerbrust mit 20ml Sauce, Pilze, Zucchini, Zwiebel gebraten, 20g Parmesan	170g Lachs mit 200g grünen Spargel und Salat nach Wahl mit 20ml Dressing
Snack	15g Rosinen	Turkey Jerky	10g Erdnussbutter mit Gemüsesticks	Cheesestring	Becher Hüttenkäse 1%	Proteinshake	30 Mandeln
Süßes	Naturjoghurt	1 große Orange	Banane	150g Cantaloup	150g Wassermelone	Becher Hüttenkäse mit 50g Beeren	1 Grapefruit

Fettverbrennungsmotor starten

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Blaubeermuffin	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Vollkornbrötchen 100g Hüttenkäse	60g Haferflocken Mit 150g Naturjoghurt und 100g Ananas	Becher Hüttenkäse mit 100g Früchten oder Beeren	Haferflocken Crêpe	Vollkornbrötchen mit Frischkäse (fettarm) und 100g Naturjoghurt
Mittag	Bohnen Chili	Backkartoffel mit 200g Gemüse gefüllt (Spinat, Broccoli z.B.)	Antipasti-Salat	200g Asia Noodles mit 150g Gemüse Julienne aus Suppengrün	1 Wrap (Tortilla) mit 200g frischen Gemüse und Naturjoghurt-Dip	Nudelsalat mit Essig-Öl	125g Beef-Patty im Vollkorn-Bun mit Salat und 20ml Sauce nach Wahl
Abend	170g Hühnerbrust auf gemischtem Salat ,20ml nach Wahl Dressing, 100g Erbsen	Lachs Dijonsenf mit 200g Broccoli und gemischtem Salat, Dressing nach Wahl	170g Schweinefilet mit 200g Erbsen und 20g Butter	170g Hühnerbrust mit 20ml Sojasauce und 150g grüne Bohnen	170g Hüftsteak mit Backkartoffel und 100g Sour- Creme dazu 1 Apfel	Scampi in Knoblauch mit Reis	170g Hühnerbrust in Eihülle gebraten mit Tomatensauce
Snack	30 Cashewkerne	5 Reiswaffeln	Naturjoghurt	100g Gemügesticks mit 50g Kräuterquark	Proteinriegel	1 Brezel mit Naturjoghurt-Dip	150g Popcorn (ohne Zucker)
Süßes	30g Trockenfrüchte	Aprikosen Buttermilch Sorbet	150g Cantaloup	150g Mango	200g Erdbeeren	50g Sultaninen	1 Grapefruit

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make IT-Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Espana

E-Mail: info@fettverbrennungs-formel.com