

FLACHER BAUCH ÜBER NACHT



IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

ANDREW RAPOSO, CPT

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umsetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Einführung

Willkommen bei Ihrem maßgeschneiderten Ernährungsplan.

Glückwunsch! Sie haben gerade die Diät-Lösung gefunden, nach der Sie so lange gesucht haben.

Dieser Leitfaden wird Ihnen nicht nur helfen Fett zu verlieren, sondern auch sicherstellen, dass Sie sich bei Ihrem Training optimal erholen. Das Ziel ist es, effektive Workouts zu absolvieren, bei denen Sie sich voller Energie fühlen, anstatt aufgrund Ihrer Ernährung träge zu werden.

Als Erstes werde ich in dem Ernährungsplan die Geheimnisse lüften, die Sie bisher daran gehindert haben Fett zu verlieren.

Wenn Sie so sind wie ich, brauchen Sie ab und zu ein gutes Essen. **Ich habe einige gute Maßnahmen für Sie, damit Sie Ihre Lieblings-Mahlzeit genießen können und trotzdem noch unerwünschtes Fett zum Schmelzen bringen.**

Ich nutze diese Richtlinien persönlich und viele meiner Kunden haben erstaunliche Ergebnisse damit erzielt, ohne dass Sie auf alles verzichten mussten.

Ich werde Ihnen eine Art der Ernährung zeigen, die Sie wahrscheinlich noch nie zuvor gesehen haben. Aber es funktioniert und Sie können diesen Prozess genießen, anstatt die nächste Mahlzeit zu fürchten.

Wenn Sie mit Ihrer aktuellen Diät keine Erfolge verzeichnen können, nutzen Sie diese Tricks und schauen Sie zu, wie Ihr Fett schmilzt.

Den 30-Tage-Ernährungsplan finden Sie ab Seite 18.

Wasser ist Ihr bester Freund



Ihr Körper kann ohne Wasser nicht überleben. Es ist buchstäblich das wichtigste Element für Ihren Körper.

Alles in Ihrem Körper beinhaltet Wasser. **Dieser besteht zu 50-65% aus Wasser.**

Alleine Ihr Blut besteht zu über 80% aus Wasser und sogar Ihre Muskeln sind 75% aus Wasser. Wir sind uns also einig, dass Ihr Körper Wasser benötigt.

Sie werden eine große Abnahme der Leistung während Ihres Trainings bemerken, wenn Sie dehydriert sind. Darüber hinaus kann das der Grund sein, weswegen Ihre Muskeln verkrampfen.

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Die Vorteile des Wassers sind unzählbar. Eines davon ist der Gewichtsverlust. Wenn Sie genug Wasser trinken, reduzieren Sie die Wahrscheinlichkeit von übermäßigem Essen.

Wenn Sie ausreichen Wasser trinken, halten Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab, so dass Sie Kalorien im Ruhezustand verbrennen.

Weitere Vorteile des Wassers sind:

- Vernünftige Verdauung von Speisen durch die Regulierung des Stuhlgangs und Vermeidung von Verstopfungen.
- Hilft bei Kopfschmerzen und Schwindel.
- Erholung nach Workouts.
- Gesundere Haut, indem sie geschmeidig bleibt.
- Ausscheidung von Toxinen aus Ihrem Körper über Urin.
- Vermindert Müdigkeit.
- Verhindert Krankheiten.

Die empfohlene Menge an Wasser

Die Empfehlung der täglichen Wassermenge sind in der Regel 2 Liter. Wenn Sie aber Fett verlieren und Ihren Stoffwechsel erhöhen wollen, werden wir ein bisschen mehr als diese 2 Liter benötigen. Besonders, wenn Sie eine aktive Person sind, reichen 2 Liter definitiv nicht aus. Darüber hinaus müssen Sie heißes Wetter und Ihre Koffein-Aufnahme berücksichtigen.



Durch diese erwähnten Punkte **ist es ideal, mindestens 2,5 Liter Wasser am Tag, nach Möglichkeit sogar 3 Liter Wasser pro Tag zu trinken.**

Erhöhen Sie Ihre Wasseraufnahme entsprechend, wenn Sie eine aktive Person sind oder die Temperaturen es erfordern.

Wenn Sie lieber Fruchtsäfte trinken und kein Wasser mögen, dann versuchen Sie, eine Scheibe Zitrone oder Orange hinzuzufügen.

Sie können sogar einige Beeren mit Wasser mischen und trinken. Tee ist auch ein guter Weg, um Ihre Wasseraufnahme zu erhöhen.

Geben Sie Ihr Bestes, um so viel Saft oder Limonade wie möglich durch Wasser zu ersetzen. Das allein kann einen großen Einfluss auf Ihre Bemühungen Fett abzubauen haben und Sie auch leistungsfähiger machen.

Essen Sie Protein



Dies ist in der Regel eine der Sachen, die Menschen nicht genügend zu sich nehmen. An zweiter Stelle würde ich Früchte und Gemüse setzen. Ihre Muskeln bestehen aus Protein. Muskeln verbrennen Kalorien und erhöhen den Stoffwechsel.

Das allein sollte Grund genug sein, dieses Steak zu genießen, ohne sich schuldig zu fühlen. Aber ich habe noch mehr ...

Protein braucht länger, um von Ihrem Körper verdaut zu werden, wenn es konsumiert wird. **Alleine 25-35% der Kalorien werden verbraucht um Proteine zu verdauen.** Dies allein erhöht drastisch Ihren Stoffwechsel. Protein hilft auch dem Muskelgewebe nach einem Training. Deshalb hilft Protein, sich von den Trainings zu erholen und Sie können alle Vorteile dieses Trainings nutzen, wenn die richtige Menge an Protein verbraucht wird.

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Obendrein werden Sie durch Proteine wesentlich **zufriedener als durch Kohlenhydrate oder Fette**. Wenn Sie mehr Protein zu Ihrer Diät hinzufügen werden Sie weniger dazu neigen, zu viel zu essen.

Vergleichen Sie dies mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit wie z.B. Spaghetti, bei der Sie nach einer Stunde wieder Hunger haben werden, und mehr essen möchten.

Die empfohlene Menge an Protein

Ich halte die Dinge so einfach wie möglich. Sicher können Sie 1 Gramm Protein für jedes Pfund Ihres Körpergewichts oder magere Körpermasse rechnen, aber die meisten Menschen halten sich nicht daran.

Meine Empfehlung ist, eine Proteinquelle mit jeder Mahlzeit zu sich zu nehmen. Ihr Frühstück sollte demnach auch Proteine enthalten.

Versuchen Sie, einen Fleischanteil oder ein Proteinpulver, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind, zu sich zu nehmen.

Und wenn Sie Fleisch essen, fürchten Sie sich nicht davor, mehr als eine Faustgröße davon zu essen.

Es ist gut für Sie! Hören Sie auf sich Sorgen zu machen!



IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Ihre Muskeln und Ihr Stoffwechsel werden es Ihnen danken, wenn Sie mehr Proteine zu Ihrer Ernährung hinzufügen. Sie werden überrascht sein, wie dieser einfache Trick Ihr Körperfett so sehr reduzieren kann.

Wenn Sie auf Fleisch und Fisch als Proteinquelle verzichten wollen, oder Ihre Proteinaufnahme verbessern wollen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie ein qualitativ hochwertiges Proteinpulver verwenden, das Ihr Körper leicht verdauen kann.

[BodyFokus Protein Plus](#) ist eine solch hochwertige Proteinquelle.

Ich habe deshalb für Sie einen Sonderpreis bei BodyFokus für das Protein Plus Pulver ausgehandelt. Sie bekommen es [hier](#).



Essen Sie Obst & Gemüse



Muss ich wirklich die Vorteile von Früchten und Gemüse aufführen?

Sie wissen, dass Sie mehr davon essen müssen, aber tun es nicht.

Wie bei Protein empfehle ich, eine Gemüse- und eine Fruchtquelle zu jeder Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Dies macht es einfach, um es Ihrer Ernährung hinzuzufügen.

Sie werden sich von Ihrem Training besser erholen, Ihr Immunsystem stärken, Krankheit verhindern, Entzündungen reduzieren, und Sie werden mehr satt werden, sodass die Wahrscheinlichkeit zu viel zu essen, sinken wird.

So können Sie Obst und Gemüse in spielend einfach in Ihre Ernährung integrieren.

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Sehen Sie Obst und Gemüse (vor allem Gemüse) als kalorienfreie Lebensmittel an, die Sie unbegrenzt essen können. Dies trifft allerdings nicht auf Wurzelgemüse wie Zuckerrüben zu, die eine große Menge an Kalorien enthalten.

Schauen Sie sich die Fighter Abs Smoothie Rezepte an, eine tolle und leckere Möglichkeit, um mehr Obst und Gemüse zu essen.

Schauen Sie sich auch die Lebensmittelliste an, um herauszufinden, welche Früchte und Gemüse nicht in Ihrer Speisekammer fehlen sollten.

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate sind nicht schlecht für Sie. Aber **Ihre Kohlenhydrat-Aufnahme sollte mit Ihrer Energieausgabe übereinstimmen.**

Wenn Sie täglich Pasta und Reis zu jeder Mahlzeit essen, Sie allerdings nur einmal pro Woche trainieren, sollten Sie Ihren Konsum von Kohlenhydraten überdenken.

Sie sammeln so Körperfett an, wenn Sie nicht die Energie durch Sport und Bewegung verbrauchen, die Sie zu sich nehmen.

Schlicht und einfach wahr?

Nun, es gehört ein wenig mehr dazu. Sie müssen auf Hormone setzen. Aber das ist nicht so kompliziert.

Das größte Hormon, mit dem wir uns beschäftigen müssen, wenn es um Kohlenhydrate geht, ist **Insulin**. Wenn Sie inaktiv sind und Sie eine große Menge an Kohlenhydraten verbrauchen, werden Sie

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

schließlich Insulin-Resistent.

Dies führt letztendlich zu Diabetes und verursacht Fettansammlung, wenn Sie weiterhin überschüssige Kohlenhydrate und Kalorien verbrauchen.

Das möchten Sie nicht. Sie sollten Ihren Blutzuckerspiegel senken, indem wir die Einnahme von Kohlenhydraten reduzieren. Aber es hängt auch von Ihrem täglichen Aktivitätsniveau ab.

Sie sollten nicht **Insulin-Resistent** werden sondern **Insulin-empfindlich**.

Der beste Weg dafür ist, **die Mehrheit Ihrer wöchentlichen Kohlenhydratmenge nach einem Trainingstag zu konsumieren**. Dies wird dazu beitragen, die Glykogenansammlung aus Ihren Muskeln verschwinden zu lassen und die Erholung nach dem Training zu beschleunigen.

Darüber hinaus ist die Insulinsensitivität am höchsten und Kohlenhydrate haben nicht die gleichen Fettspeichereffekte.

Es ist egal zu welcher Tageszeit Sie Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Die besten Ergebnisse werden Sie erzielen, wenn Sie die Mehrheit Ihrer Kohlenhydrate nach dem Training zu sich nehmen.

Versuchen Sie an trainingsfreien Tagen Ihre Kohlenhydrat-Menge zu begrenzen und heben Sie dies für Ihre Trainingstage auf.

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Dies wird Ihre Ergebnisse des Fettabbaus so dermaßen beschleunigen, dass es verrückt ist.

Sie werden mit diesem einfachen Trick sehr schnell schlank.

Versuchen Sie es und Sie werden überwältigt sein.



Eins noch... Versuchen Sie Ihre Aufnahme von Brot, Nudeln und anderen Getreidelebensmittel zu begrenzen.

Wenn Sie darüber hinaus Schwierigkeiten haben, diese Lebensmittel zu verdauen, dann lassen Sie sie komplett weg.

Entscheiden Sie sich für faserreichen Kohlenhydrate wie Wurzelgemüse. Einige Beispiele sind Süßkartoffeln, Rüben, Karotten usw. Selbst Früchte sorgen für eine tolle Kohlenhydratquelle wie Bananen, Melonen, Grapefruits, etc.

Schauen Sie sich die Lebensmittel-Liste für mehr tolle Kohlenhydrat-Quellen an.

Ihre Ausnahme-Mahlzeit

Jeder braucht mal eine besondere Mahlzeit. Ich sage es Ihnen gleich... Sie müssen dabei kein schlechtes Gewissen haben...

Genau wie Kohlenhydrate, müssen wir uns unsere Ausnahme-Mahlzeit verdienen.

Da die meisten „Ausnahme-Mahlzeiten“ eine große Menge an Kohlenhydraten enthalten, gilt das gleiche Konzept wie für **Insulin**.

Es ist ideal, Ihre Ausnahme-Mahlzeit nach einem Training zu sich zu nehmen, wo Insulin am empfindlichsten ist.

Die Kalorien aus der Ausnahme-Mahlzeit werden tatsächlich helfen, Glykogen zu speichern und wieder Muskelgewebe aufzubauen, anstatt diese Kalorien als Fett zu speichern.

Wenn Sie seit 6 Tagen kein Ausnahme-Essen hatten, haben Sie sich dieses nun verdient.

Ja, das ist richtig. Es ist wirklich vorteilhaft, die Lebensmittel zu essen die Sie lieben, und ich werde Ihnen sagen, warum.



IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

Wenn Sie Ihre Kalorienaufnahme zu lange reduzieren, wird Ihr Körper tatsächlich Fett langsamer oder gar nicht mehr verbrennen.

Sie sehen... Ihr Körper kann eigentlich ziemlich schlau sein. Er geht in den Hunger-Modus, was bedeutet, dass er so viel Fett wie möglich speichert, um Sie am Leben zu erhalten.

Dies wird durch das Hormon **Leptin** verursacht.

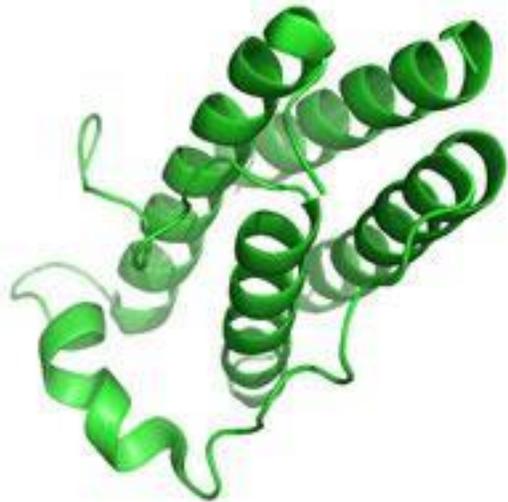
Leptin ist verantwortlich für unseren Hunger und wie gut andere Hormone in unserem Körper arbeiten. Wenn das Leptin gesenkt wird, **schaltet es unsere fettverbrennenden Hormone ab**.

Wie bekommen wir also den Leptinspiegel wieder nach oben?

Mit einer guten alten Ausnahme-Mahlzeit. Dies wird Ihren Leptinhaushalt erhöhen und die fettverbrennenden Hormone aktivieren.

Darüber hinaus ergänzen Sie auch Ihren Glykogenspeicher. So sind Sie bereit für Ihr nächstes Training.

Genießen Sie also diese Ausnahme-Mahlzeit, aber stellen Sie sicher, dass Sie sich die Mogel-Mahlzeit durch Training auch verdient haben.



Der 30 Tage Ernährungsplan

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Tag 1	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und Pilzen - Apfel	- Hühnersalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat - Heidelbeeren oder jede Art von Beeren	- 200 gr. Steak mit 1 gebackenen Süßkartoffel - Brokkoli und grüne Bohnen - Orange / Mandarine
Tag 2	- Detox Smoothie	- Gegrilltes Schweinefleisch mit einer Handvoll Mandeln - Erdbeeren oder jede Art von Beeren	- Wildlachs, gewürzt - Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 3	- 1 Becher griechischer Joghurt mit gemischten Nüssen und Beeren	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Hähnchen-Tortilla mit Salat, Tomaten und Paprika - Birne / Pflaumen
Tag 4	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat & rot / grün / gelbe Paprika - Apfel	- Meeresfrüchte-Platte mit Garnelen, Muscheln, Austern, Krabben, etc. - Mischung aus Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)	- Reste von Mahlzeit 2 bzw. Obst, falls Sie alles aufgegessen haben sollten.
Tag 5	- Detox Smoothie	Hähnchenbrust-Pfanne in Kokosöl mit Spargel und Blattgemüse gebraten	- Ausnahme-Mahlzeit

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Tag 6	- 2 Eier mit Spinat, Pilzen und gemischten Beeren	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat - Orange / Mandarine	- Gegrillte Hähnchenbrust mit 1 EL Olivenöl - Brokkoli und grüne Bohnen
Tag 7	- Detox Smoothie	- Schweinefleisch Pfanne in Kokosöl mit Karotten und Brokkoli - Gemischte Beeren	- Wildlachs, gewürzt - Mischung aus Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 8	- 1 Becher griechischer Joghurt mit gemischten Nüssen und Beeren	- Thunfischsalat mit 1/2 Avocado. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Hähnchen-Tortilla mit Salat, Tomate, ½ Avocado und rote / grüne Paprika
Tag 9	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und rot / grün / gelbe Paprika - Birne	- Putenbrust-Sandwich mit Salat und Tomate - Obstschale mit Grapefruit, Melone und Honigmelone	- 200 gr. Steak in der Pfanne gebraten in Kokosöl - Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 10	- Detox Smoothie	- Hühnersalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Ausnahme-Mahlzeit

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Meal 3
Tag 11	- Smoothie	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat - Obstschale mit Grapefruit, Melone und Honigmelone	- 200 gr. Steak mit 1 gebackenen Süßkartoffel. - Salat mit Lieblings-Dressing
Tag 12	- 1 Becher griechischer Joghurt mit gemischten Nüssen und Beeren	- Gegrilltes Schweinefleisch mit einer Handvoll Mandeln - Erdbeeren oder jede Art von Beeren	- Huhn Fajita, mit gewölbten ½ Avocado, Paprika, gewürfelte Tomaten, Salat und Auswahl von Jalapeños
Tag 13	- 2 Eier mit Spinat, Pilzen und gemischten Beeren	- Hühnersalat mit 1/2 Avocado. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Wildlachs, gewürzt, mit Spargel, Rosenkohl und Karotten - Banane und Grapefruit
Tag 14	- Detox Smoothie	- Putenbrust-Sandwich mit Salat und Tomate - Orange/Mandarine	- 200 gr. Steak in der Pfanne gebraten in Kokosöl - Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 15	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und rot / grün / gelbe Paprika - Apple	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Ausnahme-Mahlzeit

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Tag 16	- 1 Becher griechischer Joghurt mit gemischten Nüssen und Beeren	- Geflügelsalat w / in Scheiben geschnitten Mango und gemischten Nüssen. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Gegrilltes Schweinefleisch mit einer Handvoll Walnüsse - Banane und Mango
Tag 17	- Smoothie	- Putenbrust-Sandwich mit Salat und Tomate - Obstschale mit Grapefruit, Melone und Honigmelone	- Hähnchenbrust-Pfanne in Kokosöl gebraten, mit Spargel und Blattgemüse
Tag 18	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und Pilzen - Apfel	- Thunfischsalat mit 1/2 Avocado. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- 200 gr. Steak mit 1 gebackenen Süßkartoffel - Brokkoli und grüne Bohnen - Orange/Mandarine
Tag 19	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und rot / grün / gelber Paprika - Birne	- Gegrillte Hähnchenbrust mit 1 EL Olivenöl - Brokkoli und grüne Bohnen	- Huhn Fajita, mit ½ Avocado, Paprika, gewürfelte Tomaten, Salat und Jalapeños
Tag 20	- Detox Smoothie	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Ausnahme-Mahlzeit

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Tag 21	- Smoothie	- Thunfischsalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat - Obstschale mit Grapefruit, Melone und Honigmelone	- Meeresfrüchte-Platte mit Garnelen, Muscheln, Austern, Krabben, etc. - Mischung aus Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 22	- 2 Eier mit Spinat, Pilzen und gemischten Beeren	Reste aus gestriger Mahlzeit 3	- Hähnchen-Tortilla mit Salat, Tomate, ½ Avocado und rote / grüne Paprika
Tag 23	- 1 Becher griechischer Joghurt mit gemischten Nüssen und Beeren	- Ei-Salat mit dunklen grünen Blättern, schwarzen Oliven und Ihrem Lieblings-Dressing	- Wildlachs, gewürzt, mit Spargel, Rosenkohl und Karotten - Banane und Grapefruit
Tag 24	- Smoothie	- Putenbrust-Sandwich mit Salat und Tomate Mandarine	- 200 gr. Steak in der Pfanne gebraten in Kokosöl - Gemüse (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 25	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und rot / grün / gelber Paprika - Apfel	- Hühnersalat mit 1 EL Olivenöl. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- Ausnahme-Mahlzeit

IHR MASSGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNGSPLAN

	Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Tag 26	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und rot / grün / gelber Paprika - Birne	- Thunfischsalat mit Walnüssen und Mandeln - Obstschale mit Grapefruit, Melone und Honigmelone	- Huhn Fajita, mit ½ Avocado, Paprika, gewürfelte Tomaten, Salat und Jalapeños
Tag 27	- Detox Smoothie	- Putenbrust-Sandwich mit Salat und Tomate - Birne und Pflaumen	- Hähnchenbrust-Pfanne in Kokosöl gebraten, mit Spargel und Blattgemüse
Tag 28	- Omelett aus 3 Eiern mit Spinat und Pilzen - Apfel	- Hühnersalat mit geschnittenem Mango und gemischtem Nüssen. Verwenden Sie dunkles Blattgemüse für Salat	- 8 Unzen Steak mit Kartoffelpüree - Gemüsemix (Karotten, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl)
Tag 29	- 1 Tasse griechischer Joghurt mit gemischtem Nüssen und Beeren	- Thunfisch-Avocado-Sandwich mit ½ Avocado, Salat und Tomate - Apfel	- Wildlachs, gewürzt, mit Brokkoli, grüne Bohnen und Karotten - Wassermelone und Honigmelone
Tag 30	- Detox Smoothie	- Ei-Salat mit dunklen grünen Blättern, schwarzen Oliven und Ihrem Lieblings-Dressing	- Ausnahme-Mahlzeit