MENÜPLANER

7-TAGESPLAN SPORT

Die folgenden Tagesübersichten
dieses SlimFast-Ernährungsplans liegen
alle bei etwa 1.800 Kalorien,
dennoch können die tatsächlichen Kalorienzahlen
unterschiedlich ausfallen.

TAG 1 Tagesbilanz: 1.682 kcal

Shake Banane (225 kcal)

2 Rühreier mit Tomaten (274 kcal)

Shake Schokolade (227 kcal)

Joghurt mit Heidelbeeren (114 kcal)

Überbackene Tortellini (554 kcal)

60 gr Mandeln (240 kcal)

TAG 2 Tagesbilanz: 1.798 kcal

Shake Erdbeere (225 kcal)

Knäckebrot mit körnigem Frischkäse & Tomate (86 kcal)

Shake Vanille (225 kcal)

Zucchini-Pasta mit Garnelen (520 kcal)

Thai Garnelen Curry (594 kcal)

Wassermelone (98 kcal)

TAG 3 Tagesbilanz: 1.732 kcal

Shake Himbeere & Weiße Schokolade (227 kcal)

Himbeeren 200gr (106 kcal)

Shake Café au lait (225 kcal)

Zucchini-Boote (520 kcal)

Gefüllte Paprika (490 kcal)

Popcorn 30gr (116 kcal)

TAG 4 Tagesbilanz: 1.797 kcal

Shake Vanille (225 kcal)

Gekochtes Ei (103 kcal)

Shake Banane (225 kcal)

Italienisches Gemüse-Risotto (553 kcal)

Rote Bohnen & Chili Pepper (544 kcal)

Ca. 25gr Salzstangen (100 kcal)

TAG 5 Tagesbilanz: 1.805 kcal

Shake Schokolade (225 kcal)

1 Apfel (54 kcal)

Shake Himbeere & Weiße Schokolade (227 kcal)

Basilikum-Gnocchi (520 kcal)

Lamm Kebab & Griechischer Salat (600 kcal)

Drei Stücke Schokolade (133 kcal)

TAG 6 Tagesbilanz: 1.803 kcal

Shake Erdbeere (225 kcal)

Avocado-Ei-Frühstück (338 kcal)

Shake Café au lait (225 kcal)

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe (345 kcal)

Asia-Nudeln mit Rindfleisch (500 kcal)

Grüner Smoothie (120 kcal)

TAG 7

Tagesbilanz: 1.778 kcal

Shake Banane (225 kcal)

Rühreier auf Toast (553 kcal)

Shake Himbeere & Weiße Schokolade (227 kcal)

1 Banane (89 kcal)

Spanische Paella (568 kcal)

Gurken & Paprika-Sticks (68 kcal)