

Tag	Uhrzeit	Mahlzeit	ca. Menge	Bewegung / Sport	Tag	Uhrzeit	Mahlzeit	ca. Menge	Bewegung / Sport
Mittwoch	6.00 Uhr	Wasser	250ml		Donnerstag	6.30 Uhr	Wasser	250ml	
		Kaffee	250ml				Kaffee	250ml	
	6.45 Uhr			Spaziergang 45 min.		6.45 Uhr			Spaziergang 30 min.
	8.30 Uhr	Latte Macchiato	350 ml			8.30 Uhr	Latte Macchiato	350 ml	
	10.00 Uhr	Gryere Käse	100 g			10.00 Uhr	Protein-Shake mit 1 Avocado	300 ml	
		Pistazien	50g			12.00 Uhr	LC Schoko Muffin	100g	
	13.30 Uhr			Spaziergang 15 Min.		13.30 Uhr			Spaziergang 15 Min.
	14.00 Uhr	Brokkoli mit Käse überbacken	300 g 100 g			14.00 Uhr	Tomaten mit Mozzarella	500 g 200 g	
	15.00 Uhr	Walnüsse	Handvoll			16:00 Uhr	Latte Macchiato	250 ml	
	17.00 Uhr			Arbeitsende		17.00 Uhr			Arbeitsende
	17.30 Uhr	Protein-Shake mit 1 Avocado	300ml			17.30 Uhr			Spaziergang 45 Min.
	18.00 Uhr			Spaziergang 60 Min.		19.00 Uhr	Protein-Shake	300 ml	
	20.00 Uhr	Bauernsalat: Paprika Oliven, Peperoni, Gurken, Tomaten, Schafskäse	350 g			19.30 Uhr		30 Min.	Kettlebell-Training
	21.30 Uhr			Spaziergang 15 Min.		20.30 Uhr	gr. Salatteller mit Pute, Pilzen und Nüssen	350 g	
	22.00 Uhr	LC Schoko-Kekse, selbstgemacht	150g			22.00 Uhr	Pistazien	1 Handvoll	
						22.30 Uhr			Spaziergang 15 Min.

Tag	Uhrzeit	Mahlzeit	ca. Menge	Bewegung / Sport	Tag	Uhrzeit	Mahlzeit	ca. Menge	Bewegung / Sport	
Freitag,	6.30 Uhr	Wasser	250ml		Samstag,	9.00 Uhr	Wasser	250ml		
		Kaffee	250ml				Kaffee	250ml		
	7.00 Uhr			Spaziergang 45 min.		10.00 Uhr				Spaziergang 60 Min.
	8.15 Uhr	Latte Macchiato	350 ml			11.30 Uhr	Protein-Shake mit 1 Avocado	300 ml		
	8.30 Uhr	Macadamia Nüsse	Handvoll			13.00 Uhr	LC Schoko Kekse	150g		
	10.00 Uhr	Griechischer Joghurt+Proteinpulver	250 g			14.30 Uhr				Spaziergang 30 Min.
	12.30 Uhr			Spaziergang 15 Min.		15.15 Uhr				Training 45 Min.
	13.30 Uhr	Gemüsepfanne (Karotten, Zucchini, Brokkoli)	400g			16.00 Uhr	Yufka :-)	300g		
	14.30 Uhr	Walnüsse	1 Handvoll			18.00 Uhr	2 Glühwein	300 ml		
	15.30 Uhr			Arbeitsende		20.00 Uhr	Tomaten mit Mozzarella + kl. Salat	400 g 200 g		
	16.00 Uhr			Spaziergang 60 Min.		21.00 Uhr				Spaziergang 20 Min.
	18.00 Uhr	Bauernsalat: Paprika Oliven, Peperoni, Gurken, Tomaten, Schafskäse	350 g			23.00 Uhr	LC Schoko Kekse	150 g		
	22.00 Uhr	Gr. Joghurt	200g	Spaziergang 15 Min.						

