

5 TAGE/2 FASTENTAGE

5 Tage normal essen z. B. laut „Fit mit Thermomix®“
und 2 Tage fasten (max. 500 kcal / Tag)

** Wichtiger Hinweis:
Lasse mind. 2 Tage zwischen
den Fastentagen frei!*

*So könnte deine
5:2-Fastenwoche aussehen:*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
MORGENS	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Fastentag mit 500 kcal / Tag Passende Fastenrezepte findest du im Buch auf S. 114 bis 131.	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Fastentag mit 500 kcal / Tag Passende Fastenrezepte findest du im Buch auf S. 114 bis 131.	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	
MITTAGS	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL		Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL		Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL
SNACKS	Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL
ABENDS	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL
	= KCAL	 KCAL KCAL	 KCAL KCAL	

Geh einfach auf www.thermomix.de/fmt2-bodycheck.de
und berechne deinen individuellen Energiebedarfswert.



Hier kannst du dir noch einen Weekly Planner zum Selberausfüllen
downloaden: www.thermomix.de/planner