

FRÜHFASTEN

Kein Frühstück, zwischen Abendessen und Mittag 16 Stunden Fastenperiode



So könnte deine 16:8-Fastenwoche aussehen:

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffe/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL
	+						
MITTAGS CA. 12-14 UHR	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	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) oder Meal-Prep KCAL
	+						
SNACKS CA. 14-16 UHR	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	Snack individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL
	+						
ABENDS CA. 20-22 UHR	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	Normal essen (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL
	=	=	=	=	=	=	=
 KCAL KCAL KCAL KCAL KCAL KCAL KCAL



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