

SPÄTFASTEN

Frühstück, Mittagessen, Snack
und kein Abendessen

*So könnte deine
16:8-Fastenwoche aussehen:*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS CA. 06-08 UHR	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Frühstück individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) 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	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/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL	Wasser/Kaffee/Tee ungesüßt, ohne Milch 0 KCAL
	=	=	=	=	=	=	=
	KCAL	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