

DIE DIÄTWOCH

5-6 Tage normal essen, z. B. laut „Fit mit Thermomix®“, und 1-2 Tage fasten (max. 500 kcal/Tag), je nachdem ob du den Power Plan oder den Aktiv Plan nutzt.

TIPP

Willst du abnehmen, dann bleibe 300-500 kcal unter deinem Bedarf und iss abends lieber low carb. Geh einfach auf www.thermomix.de/bodycheck und berechne deinen individuellen Energiebedarfswert.

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

So könnte deine Diätwoche 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.150-163.	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.150-163.	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	
+								
ABENDS	Normal essen Low Carb (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Normal essen Low Carb (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Normal essen Low Carb (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL		Normal essen Low Carb (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Normal essen Low Carb (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	
= KCAL	 KCAL KCAL	 KCAL KCAL	

* Du kannst vormittags sowie nachmittags einen Snack essen. Rechne die Kalorien einfach zusammen und trage sie hier gebündelt ein.



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