

ENTLASTUNGSWOCHE

Zwei Shakes und ein normales Essen (z. B. Fit mit Thermomix®)

 NIMM
1.000-1.200 KCAL
PRO TAG ZU DIR!

*So könnte deine
Entlastungswoche aussehen:*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake 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. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL	Snack individuell (z. B. Naturjoghurt, Möhren oder Apfel) KCAL
+							
ABENDS CA. 20-22 UHR	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (z. B. Fit mit Thermomix®) KCAL	Shake individuell (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