

## 5 Tage Fasten

### 2x pro Woche: Eiweiß-Tag

Frühstück: Eiweißshake oder 150g Naturjoghurt, optional 1 Stück Obst

Mittag: 300g mageres Fleisch oder Fisch oder 3 Eier, Gemüse, optional 50g Reis/Nudeln (Rohgewicht) oder 150g Kartoffeln oder 1 Scheibe Brot

Abendessen: Eiweißshake oder 150g Naturjoghurt, optional Gemüse

### 2x pro Woche: Vitamin-Tag

Frühstück: Grüner Smoothie

Mittag: veganes Mittagessen

Abendessen: Grüner Smoothie

### 1x pro Woche: Koch-Tag

Frühstück: 100g Müsli mit 150g Joghurt oder Milch

Mittag: Salat

Abendessen: 300g mageres Fleisch oder Fisch oder 3 Eier, Gemüse, optional 50g Reis/Nudeln (Rohgewicht) oder 150g Kartoffeln

### 2x pro Woche: Refeed-Tag

Hier darf gegessen werden, was will, aber in Maßen.

### Zusätzlich:

#### **Snacks:**

2x die Woche eine Nascherei

2x die Woche ein Stück Obst

Gemüse nach Bedarf

#### **Sport:**

pro Woche mindestens 210min bewusster Sport (30min am Tag)

#### **Getränke:**

Täglich 2,5l kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee, Light) und maximal 0,25l Saft

