

II. Fitness-Tag

Frühstück

1 Früchte-Quark-Müsli

Tee mit Birnendicksaft gesüßt

Pausenbrot

Eiweiß-Brötchen mit Butter und Tofuscheiben

Frischebox mit Gemüse

1 geh. EL Nüsse

Wasser

Mittagessen

Pasta mit Gemüse und Schafskäse

Blattsalat mit Joghurtdressing

1/2 gebratene Birne

Wasser mit kleinem Schuss Apfelsaft

Nachmittag

1 Nussriegel

Zauberglas

Wasser

Abendessen

1 große Scheibe (oder zwei kleine) Brot mit Butter, Tomaten und Zwiebeln

20 g Rosinen

**1800
Kalorien**

Dieser Vergleich zeigt genau den Unterschied. Dabei macht die **Variante Nr. II** genauso satt wie **Variante Nr. I**.

Aber – und das ist das Ausschlaggebende:

Im Gegensatz zu **Variante II** hat **Variante I** fast 50 % mehr Nahrungsenergie, die im Körper als Fett gespeichert wird.

Du kannst also bestimmen, wofür du dich entscheidest.

Wenn du dir künftig deinen Tages-Ernährungsplan nach dem zweiten Muster zusammenstellst, sind dir Fitness und Gewichtsabnahme garantiert!

Fitness-Tag

