

Mein FIT QCOMMUNITY Wochenplaner

MONTAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



DIENSTAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



MITTWOCH



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



DONNERSTAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



Meine Grundnahrungsmittel

- Magerquark
- fettarmer Joghurt
- Protein Pudding
- light Käse, Feta
- Haferflocken
- Dinkelmehl
- Kartoffeln
- Eier
- Nüsse naturbelassen
- TK Gemüse (max. 55 Kcal pro 100g)
- Zero Getränke oder Wasser

Einkaufsliste



FREITAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



SAMSTAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



SONNTAG



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snack

Gesamtkalorien:

Proteine:

Fett:

Kohlenhydrate:



Umfänge

Datum:

Brust:

Taille:

Oberschenkel:

Oberarme:



Mein Ziel

