



# LOW CALORIE DIET

**10**

**TAGE LANG 2  
MAHLZEITERSÄTZE  
PRO TAG FÜR  
GEWICHTSVERLUST**



**BODY&FIT**

## GRÜNER SMOOTHIE

Mach aus deinem Low Calorie Meal im Handumdrehen einen grünen Smoothie! Healthy und auch noch sehr lecker. Gib eine Dosis Low Calorie Meal zusammen mit 250 ml Wasser, 2 Händen Spinat, 1 Banane und einem Schuss frischen Zitronensaft in einen Mixer. Kurz mischen und fertig! In einem Glas mit Strohhalm servieren.



Verwende das **Natural Flavouring**, um einem Becher Quark ein herrliches Aroma zu verleihen.

WILLST DU ABNEHMEN? ODER DEINE KALORIEN KONTROLLIEREN UND TROTZDEM DIE EMPFOHLENE VITAMINE, NÄHRSTOFFE UND AUFBAUSTOFFE AUFNEHMEN? DER ERSATZ VON ZWEI TÄGLICHEN MAHLZEITEN EINER ENERGIEREDUZIERTE DIÄT DURCH LOW CALORIE SHAKES ODER RIEGEL TRÄGT ZUM GEWICHTSVERLUST BEI.\*



\*Quelle: Gezondheids Consumentenbond, Juni 2016

## LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal ist ein vollständiger Mahlzeiterersatz und besonders praktisch in der Anwendung. Aus dem Test\* vom niederländischen Konsumentenbund, bei dem ganze 31 unterschiedlichen Mahlzeitersätze getestet wurden, hat sich das Low Calorie Meal von Body & Fit als der absolute Mahlzeiterersatz Nummer 1 für Gewichtsverlust erwiesen.

## EIGENSCHAFTEN VOM LOW CALORIE MEAL

- Kompletter Mahlzeiterersatz
- Kalorienarme Quelle für Ballaststoffe
- Einzigartig: 0 zugefügter Zucker
- Proteinreich: 23 Gramm Eiweiß pro Dosis
- Pro Shake 33,3% RM der Vitamine und Mineralien von A bis Z

## LOW CALORIE BAR

Low Calorie Bar ist ein kompletter mahlzeiteretzender Riegel mit allen Nährstoffen, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, die du benötigst, und ist trotzdem kalorienarm. Low Calorie Bar ist dein mahlzeiteretzender Riegel für Gewichtsverlust und passt hervorragend in eine kalorienarme Diät.

## EIGENSCHAFTEN VOM LOW CALORIE BAR

- Vollwertiger Mahlzeiterersatz in einem praktischen Riegel
- Kalorienarme Quelle für Ballaststoffe: 205 kcal pro Riegel
- In jeder Diät, bei einem bewussten Lebensstil und für ambitionierte Sportler ideal
- 14,2 Gramm hochwertiges Eiweiß pro Riegel
- Pro Riegel 30% RM der Vitamine und Mineralien von A bis Z



## LOW CALORIE PANCAKE MIX











Mit dem Low Calorie Pancake Mix bereitest du im Handumdrehen leckere Pfannkuchen. Mit hochwertigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien von A bis Z, Ballaststoffen und einem unglaublich leckeren Geschmack. Die Low Calorie Pancakes sind als Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder wann immer du willst ideal!



## EIGENSCHAFTEN VOM LOW CALORIE PANCAKE MIX

- Mahlzeiteretzende Pfannkuchen für Gewichtsverlust\*
- Kalorienarm, zuckerarm und reich an Ballaststoffen
- Enthält ganze 20 Gramm hochwertiges Eiweiß
- Pro Portion 33,3% RM an Vitaminen und Mineralien von A bis Z
- Schmeckt als Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Zwischenmahlzeit

# TAG 1-5 LOW CALORIE DIET

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<b>FRÜHSTÜCK</b>	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	Schale Trauben	2 Superfood-waffeln mit Hummus und Tomate	1 Banane	Becher Magerquark	2 Superfood-waffeln mit Hüttenkäse und Tomate
<b>MITTAG-ESSEN</b>	 Low Calorie Bar + 1 Apfel	Salat mit geräucher-tem Huhn, Mango und Hüttenkäse	 Low Calorie Bar + 1 Birne	Salat mit Thunfisch, Gurke, Tomate und 1 Ei Hummus	Becher Magerquark mit 1 Stück Obst und einer Hand Nüsse
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	2 Superfood-waffeln mit Erdnuss-creme	1 Hand ungesalzene Nüsse	2 Superfood-waffeln mit 1 gekochten Ei und 2 Ei Guacamole	Stauden-sellerie mit Hummusdip	2 gekochte Eier
<b>ABEND-ESSEN</b>	1 Smart Wrap oder Mehr-kornwrap mit Huhn und Gemüse	 Low Calorie Pancakes mit Thunfisch und Gurke	Gegrillter Lachs mit Brokkoli	 Low Calorie Meal mit Rüben und Erdbeeren	 Low Calorie Pancakes <small>(Siehe Rezept auf der folgenden Seite)</small>
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	Becher Magerquark mit Natural Flavouring	3 Datteln	Becher Magerquark mit Natural Flavouring	Schale Trauben	Becher Magerquark mit 1 Apfel und Zimt

## GEFÜLLTER PROTEIN-PANCAKE MIT GUACAMOLE UND KICHERERBSEN

Bereite die Smart Protein Pfannkuchen wie auf der Verpackung angegeben. Schneide zwischendurch **50 Gramm Brokkoli** in Röschen und koch Sie in 7 Minuten al dente. Bestreich die Pfannkuchen mit **2 El Guacamole** und beleg sie mit **4 Scheiben Hühnerfilet**, gekochtem Brokkoli, **25 Gramm Kichererbsen** und würze sie mit Salz und Pfeffer. Guten Appetit!

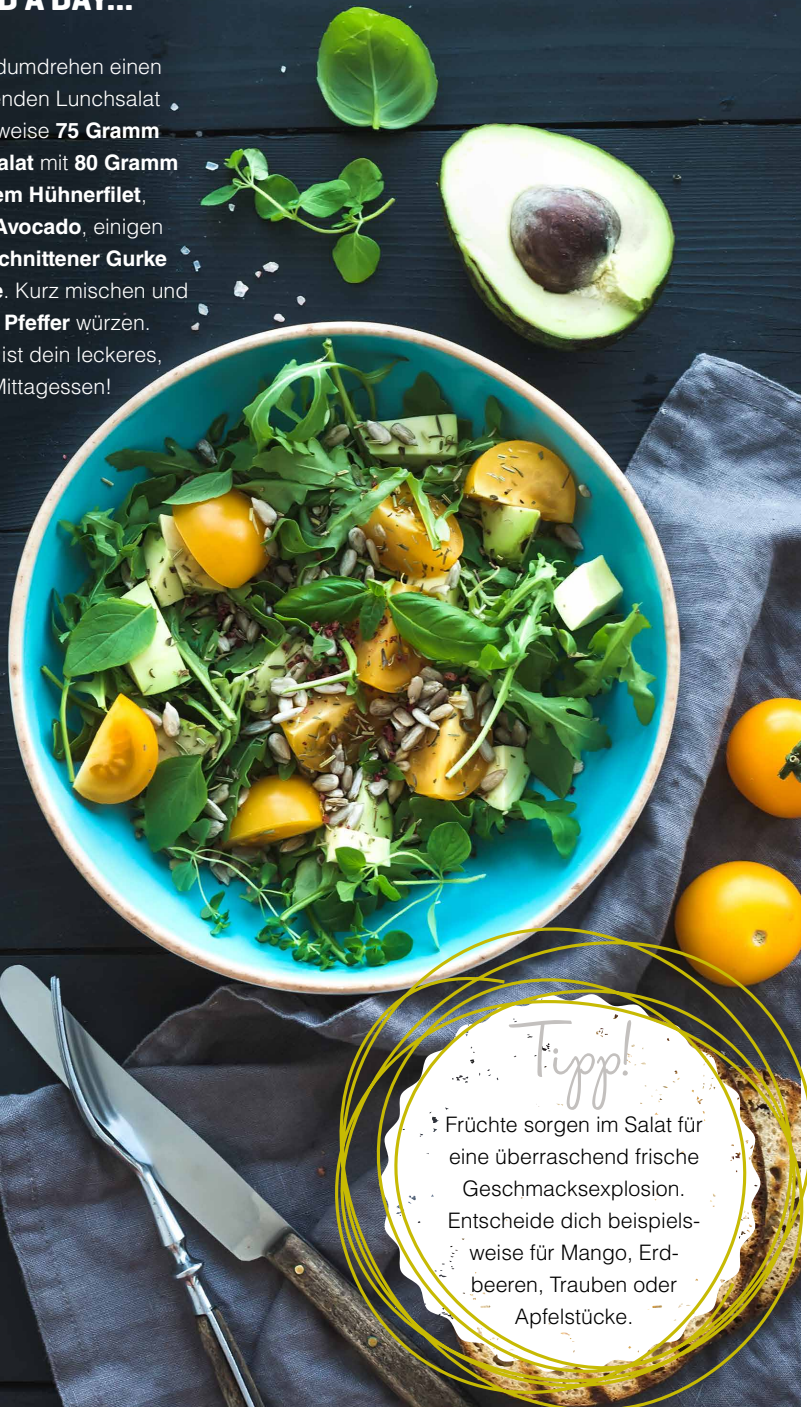


*Tipps!*

Sorg dafür, dass du über den Tag hinweg ausreichend Ballaststoffe isst und Wasser trinkst. So hast du ein gesättigtes Gefühl und kannst die Low Calorie Diet besser einhalten.

## A SALAD A DAY...









Mach im Handumdrehen einen leckeren, füllenden Lunchsalat aus beispielsweise **75 Gramm gemischtem Salat** mit **80 Gramm geräuchertem Hühnerfilet**, einer **halben Avocado**, einigen **Tomaten**, **geschnittener Gurke** und **Hüttenkäse**. Kurz mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Et voilà, fertig ist dein leckeres, grünes Mittagessen!



### Tipps!

Früchte sorgen im Salat für eine überraschend frische Geschmacksexplosion. Entscheide dich beispielsweise für Mango, Erdbeeren, Trauben oder Apfelstücke.

# TAG 6-10 LOW CALORIE DIET

	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
<b>FRÜHSTÜCK</b>	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal	 Low Calorie Bar
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	1 Hand ungesalzene Nüsse	2 Superfood-waffeln mit Erdnuss-creme	1 Birne	Kirsch- oder Snacktomaten	1 Banane mit 1 Ei Erdnuss-creme
<b>MITTAG-ESSEN</b>	Salat mit Erdbeeren, Gurke, Ziegenkäse und Balsamicoessig	 Low Calorie Bar + Birne	Salat mit Hühnerfilet, Avocado und Gurke	3 Superfood-waffeln mit ½ Avocado und 2 gekochten Eiern	Salat mit Thunfisch, Tomate und Hüttenkäse
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	2 Superfood-waffeln mit Hummus und Radieschen	Becher Quark + Zimt und Rosinen	Karotten mit Hummusdip	1 Hand ungesalzene Nüsse	2 Superfood-waffeln mit 1 Ei Hummus und 1 gekochten Ei
<b>ABEND-ESSEN</b>	 Low Calorie Meal mit Ananas, Rucola und Schinken	Zucchini-creme mit 2 Ei Frischkäse, Lauchzwiebel, Gambas und Kirschtomaten	 Low Calorie Meal mit Erdbeeren und Limetten	 Low Calorie Pancakes mit Spinat und Hüttenkäse	 Low Calorie Meal mit Grünkohl und Birne
<b>ZWISCHEN-MAHLZEIT</b>	Becher Magerquark mit Natural Flavouring	1 Banane	Becher Magerquark mit Natural Flavouring	3 Datteln	Becher Magerquark mit Natural Flavouring

**HAST DU NOCH FRAGEN? NIMM KONTAKT MIT UNS AUF:**



**RUF UNS KOSTENLOS AN  
0800 7238428**



**LIVECHAT VIA  
BODYANDFIT.DE**

**BODY&FIT®**

**WWW.BODYANDFIT.DE**

© Die gesamte oder teilweise Übernahme, Platzierung auf anderen Seiten, Vervielfältigung auf welche andere Weise auch immer und/oder kommerzielle Verwendung von Low Calorie Diet von Body & Fit ist nicht zugestanden, es sei denn, dass hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde.

Low Calorie Diet von Body & Fit wurde mit der größten Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben.