



sweat
ne  ss

don't be fat - just sweat

Ernährungsplan



Herzlichen Willkommen

Vielen Dank für den Kauf unseres Sweatness Bauchweggürtels.

Du hast mit Sicherheit von unserer Abnehm-Garantie gehört. Wir garantieren Dir, dass du mit der Benutzung unseres Sweatness-Bauchweggürtels in Kombination mit dem Trainings- und Ernährungsplan GARANTIERT abnehmen wirst.

Falls du es trotzdem nicht schaffen solltest, kannst du uns jederzeit eine Nachricht schreiben und wir werden dir den Bauchweggürtel zurückerstatten.

Viel Erfolg beim Abnehmen
wünscht dir,
Dein Sweatness-Team

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------|----|
| Ernährungsplan Mo – Do Variante 1 | 4 |
| Ernährungsplan Fr - So Variante 1 | 5 |
| Ernährungsplan Mo – Do Variante 2 | 6 |
| Ernährungsplan Fr - So Variante 2 | 7 |
| Ernährungsplan Mo – Do Variante 3 | 8 |
| Ernährungsplan Fr - So Variante 3 | 9 |
| Fragen? | 10 |



Ernährungsplan.

Montag

Frühstück

50 g Dinkelflocken
10 g Leinsamen
1 Banane
150 g Kokosmilch
(Mandelmilch)

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
150 g Brokkoli
100g Spinat ohne Rahm
50 g Vollkorn Nudeln (ungekocht)
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Dienstag

Frühstück

Bowl:
200g Körniger Frischkäse
60g Erdbeeren
60g Banane
1 TL Zitronensaft
Stevia-Süßstoff

Snack 1

1 Apfel
20 g Studentenfutter

Mittagessen

150g Lachsfilet
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat,
Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
200g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

150 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Mittwoch

Frühstück

Omelett:
2 Eier, Größe M
150 g Bohnen
50 g rote Paprika
30 g Erbsen
5ml Olivenöl

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
150 g Brokkoli
50 g Basmati-Reis
(ungekocht)
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der
Dose

Donnerstag

Frühstück

Salat:
100 g Räucherlachs
50 g Salat
4 Cherrytomaten
1/2 Zitrone

Snack 1

1 Apfel
20 g Studentenfutter

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli,
Spinat, Bohnen, Kohl,
Möhren, Erbsen)
200g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

150 g Skyr (natur oder
mit Geschmack)

Ernährungsplan.

Freitag

Frühstück

Salat:
300g jungen Blattspinat
250g Erdbeeren
Balsamico Dressing

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

150g Rindersteak
200g Kartoffeln
300g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Samstag

Frühstück

Omelett:
3 Eier (Größe M)
25 gr Champignons
3 Cherrytomaten

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

150g Rindertatar
50g Basmati-Reis (ungekocht)
200g Gemüse
Sojasoße

Abendessen

150 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Sonntag

Frühstück

Obstsalat:
1 Banane,
1 Kiwi
100 g Heidelbeeren,
1 Birne

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
200g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Ernährungsplan.

Montag

Frühstück

Rührei:
2 Eier Größe M
3 Cherrytomaten

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

150g Lachsfilet
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat,
Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Dienstag

Frühstück

50 gr Dinkelflocken
10 gr Leinensamen
50 gr Bananen
150 ml Kokosnussmilch
(Mandelmilch)

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat,
Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Mittwoch

Frühstück

Obstsalat:
100 gr Bananen,
1 Kiwi
100 g Heidelbeeren,
1 Birne

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

150g Rindersteak
150g Kartoffeln
300g Gemüse (Brokkoli,
Spinat, Bohnen, Kohl,
Möhren, Erbsen)

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Donnerstag

Frühstück

Omelett:
2 Eier, Größe M
150 g Bohnen
50 g rote Paprika
30 g Erbsen
5ml Olivenöl

Snack 1

100 g Skyr (natur oder
mit Geschmack)

Mittagessen

150g Rindertatar
50g Basmati-Reis
(ungekocht)
200g Gemüse
Sojasoße

Abendessen

100g Thunfisch aus der
Dose

Ernährungsplan.

Freitag

Frühstück

Salat:
300g jungen Blattspinat
250g Erdbeeren
Balsamico Dressing

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
150 g Brokkoli
50 g Basmati-Reis (ungekocht)
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Samstag

Frühstück

Bowl:
200g Körniger Frischkäse
60g Erdbeeren
60g Banane
1 TL Zitronensaft
Stevia-Süßstoff

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

150g Lachsfilet
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
200g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Sonntag

Frühstück

Salat:
100 g Räucherlachs
50 g Salat
4 Cherrytomaten
1/2 Zitrone

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Ernährungsplan.

Montag

Frühstück

50 gr Dinkelflocken
10 gr Leinensamen
50 gr Bananen
150 ml Kokosnussmilch
(Mandelmilch)

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Dienstag

Frühstück

Obstsalat:
100 gr Bananen,
1 Kiwi
100 g Heidelbeeren,
1 Birne

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

150g Lachsfilet
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittwoch

Frühstück

Rührei:
2 Eier Größe M
3 Cherrytomaten

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

150g Rindersteak
150g Kartoffeln
300g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Donnerstag

Frühstück

Bowl:
200g Körniger Frischkäse
60g Erdbeeren
60g Banane
1 TL Zitronensaft
Stevia-Süßstoff

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
150 g Brokkoli
50 g Basmati-Reis
(ungekocht)
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Ernährungsplan.

Freitag

Frühstück

Salat:
300g jungen Blattspinat
250g Erdbeeren
Balsamico Dressing

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit Geschmack)

Mittagessen

150g Lachsfilet
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen,
Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Samstag

Frühstück

Salat:
100 g Räucherlachs
50 g Salat
4 Cherrytomaten
1/2 Zitrone

Snack 1

1 Apfel
20g Studentenfutter

Mittagessen

200g Hähnchenbrust
200g Gemüse (Brokkoli, Spinat,
Bohnen, Kohl, Möhren, Erbsen)
150g Kartoffeln
5 ml Olivenöl

Abendessen

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Sonntag

Frühstück

50 gr Dinkelflocken
10 gr Leinensamen
50 gr Bananen
150 ml Kokosnussmilch
(Mandelmilch)

Snack 1

100 g Skyr (natur oder mit
Geschmack)

Mittagessen

150g Rindertatar
50g Basmati-Reis (ungekocht)
200g Gemüse
Sojasaße

Abendessen

100g Thunfisch aus der Dose

Hast du fragen?

Falls du fragen hast, kannst du dich jederzeit bei uns via Facebook, Instagram und Amazon melden. Unser Ziel ist es, dass du unter allen Umständen dein Wunschgewicht erreichst!

Verbinde dich mit uns



[instagram.com/sweatness.de](https://www.instagram.com/sweatness.de)



[facebook.com/sweatness.de](https://www.facebook.com/sweatness.de)

