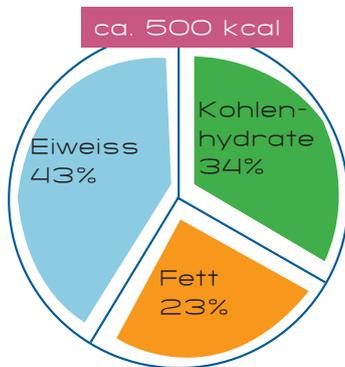


Persönliches Ernährungscoaching



„Schlank über Nacht“ (Hähnchen cuire au four)



Anleitung für ein Abendessen zur optimalen Gewichtsreduktion

- 1) Geheimtipp : 1/2 h vor der Mahlzeiteinnahme: Grüner Tee mit Zitrone
Zubereitung: Tee mit ca. 300 ml heißem Wasser aufgießen, dazu 1 EL Zitronensaft und 1 TL Honig
- 2) Mahlzeitenzubereitung

200g	Kartoffeln	2-3 kleine Knollen Kartoffeln schälen und abkochen.
150g	Hähnchenbrustfilet	1 Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit einer handvoll Pilzen
100g	Champignons	in 1 EL Öl anbraten.
1 EL	Erdnussöl	
250g	Zucchini	1 Zucchini in Scheiben schneiden
100g	Grüne Bohnen	und mit einer handvoll grünen Bohnen
250g	Brokkoli	und einer Portion Brokkoli kurz blanchieren.

Nach belieben mit Gewürzen und etwas Salz verfeinern.

Genießen Sie Ihre Mahlzeit bewusst. Dazu eignet sich ein großes Glas stilles Wasser.

Guten Appetit!

VIP FITNESS
INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic
Blücherstr. 32
75177 Pforzheim

Kontakt:

Tel. +49 7231 166 89 29
Mobil +49 179 929 34 65
Fax +49 7231 166 89 39
info@v-i-p-fitness.com
www.v-i-p-fitness.com

Exklusives und individuelles
Ernährungscoaching

- Gewichtsmanagement
- Ernährung in der Familie
- Einkaufsberatung
- Ernährung im Sport



VIP FITNESS
INTERNATIONAL