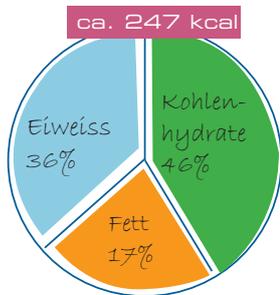


# Persönliches Ernährungscoaching

## Nachtisch mit Fettverbrennungseffekt



### Ideal in der Diät! Kalorienarmer Früchte-Quark Nachtisch

125 g	Magerquark	entspricht 1/2 kleine Packung
10 g	Leinsamen (geschrotet)	entspricht 1 EL
250 g	Erdbeeren	entspricht ca. 8 Stück (1 Handvoll)
25 g	Marmelade	entspricht 2 EL



Für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Nachspeise eignet sich diese schnell gemachte Quarkspeise. Früchte waschen, schneiden und mit dem Magerquark und den Leinsamen vermischen.

Als extra Süße kann ein bis zwei EL Marmelade genommen werden.

Durch das viele Eiweiß im Quark erlischt das Hungergefühl für lange Zeit und der Fruchtzucker gelangt nur langsam in den Blutkreislauf. Der Fettstoffwechsel bleibt also erhalten.

Kontakt:

Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

Vladimir Pavlic  
Mobil +49 179 929 34 65  
info@vipfitness.de  
www.vipfitness.de

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