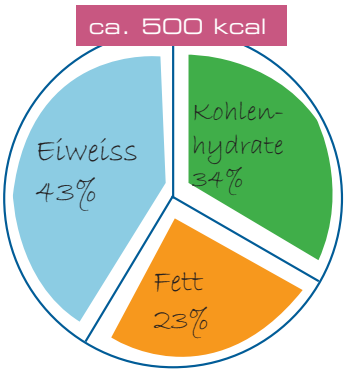
Persönliches Ernährungscoaching



„Schlank über Nacht“

(Hähnchen cuire au four)

Anleitung für ein Abendessen zur optimalen Gewichtsreduktion

1) Geheimtipp : 1/2 h vor der Mahlzeiteneinnahme: 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 Hähnchenfbrustfilet in Streifen schneiden und
100g	Champignons	mit einer handvoll Pilzen
1 EL	Erdnussöl	in 1 EL Öl anbraten.
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!

Kontakt:

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

Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

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

VIPFITNESS
YOUR PERSONAL TRAINER
by Vladi