

WOCHENPLAN - WOCHE 4

Julie feels good

Bikini Body
Challenge
2018

	PRE WORKOUT	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDS	WORKOUT
MONTAG	1/2 Banane 1 Becher Kaffee Milch	Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	23 Mandeln 1/4 Gurke	2 Handvoll Salat Bolognese mit schwarzen Bohnen, Mais und Süßkartoffel	1 Vollkornwaffel 200 g Magerquark und Naturjoghurt mixen 1/2 Handvoll Beeren	Gesunde Nudelpfanne	BBG Woche 4 Beine u Po
DIENSTAG	1/2 Banane 1 Becher Kaffee Milch	Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	1/4 Avocado 1 handvoll Möhren	2 Handvoll Salat Bolognese mit schwarzen Bohnen, Mais und Süßkartoffel	1 Vollkornwaffel 200 g Magerquark und Naturjoghurt mixen 1/2 Handvoll Beeren	Buddha Bowl Deluxe	30 Minuten LISS Cardio
MITTWOCH	1/2 Banane 1 Becher Kaffee Milch	Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	1/4 Avocado 1 handvoll Möhren	2 Handvoll Salat 150 g Curry Lachs, gebraten, 2 Scheiben Vollkornbrot	3 Griechischer Joghurt Pancakes mit 100 g Magerquark und 1/2 Hand voll Beeren	Ratatouille Naturreis 100 g Rinderhack	BBG Woche 4 Arme und Bauch
DONNERSTAG	1/2 Banane 1 Becher Kaffee Milch	Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	23 Mandeln 2 Tomaten	2 Handvoll Salat 2 gekochte Eier, 2 Scheiben Vollkornbrot	1 Vollkornwaffel 200 g Magerquark und Naturjoghurt mixen 1/2 Handvoll Beeren	Brokkoli Nudel Ei-Auflauf	30 Minuten LISS Cardio
FREITAG	1/2 Banane 1 Becher Kaffee Milch	Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	23 Mandeln 1 Handvoll Paprika	2 Handvoll Salat 150 g Thunfisch, 2 Scheiben Vollkornbrot	1 Vollkornwaffel 200 g Magerquark und Naturjoghurt mixen 1/2 Handvoll Beeren	Spiegelei, Süßkartoffelwürfel Zucchini	BBG Woche 4 Full Body
SAMSTAG		Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	15 Walnüsse 1 Handvoll Paprika	2 Handvoll Salat 150 g Thunfisch, 2 Scheiben Vollkornbrot	3 Griechischer Joghurt Pancakes mit 100 g Magerquark und 1/2 Hand voll Beeren	Omelet mit 2 Scheiben Vollkornbrot	
SONNTAG		Oatmeal: 30 g Haferflocken, 80 ml Milch, 150 ml Wasser, Zimt, 1 EL Hanfprotein, 1 Handvoll TK Beeren	15 Walnüsse 1/4 Gurke	2 Handvoll Salat 1 Handvoll rote Linsen	3 Griechischer Joghurt Pancakes mit 100 g Magerquark und 1/2 Hand voll Beeren	Quinoa Lachs Päckchen	