



Iss nur diese Lebensmittel!

Protein

Hähnchenbrustfilet
Putenbrustfilet
Schweinefleischfilet
Rinderhackfleisch
Wild
jeden weißen Fisch
Tunfisch
jedes Schalentier
Eiweiß
0% Hüttenkäse
0% griechischer
Joghurt
Protein Pulver

Fett

Erdnussbutter
Mandelbutter
Kokosöl
Butter aus
Weidemilch
Olivenöl
Mittlere Avocado
Nüsse
Jedes Öl,
außer Pflanzenöle
oder Rapsöl!

Kohlenhydrate (Carbs)

Süßkartoffel
rote Kartoffeln
Jede Bohne und
Hülsenfrucht
brauner Reis
weißer Reis
Quinoa
Haferflocken
Beeren
Früchte

Gemüse

Jedes Gemüse
AUSSER:
Erbsen
Karotten
Mais
Kürbis
Aubergine
Rüben

Iss überwiegend:
grünes und blättriges
Gemüse

Notizen:

EINKAUFSELFER

FÜR DEINE CHALLENGE



Fitness Body Challenge

Protein

1,4kg Hähnchenbrustfilet
1,4kg Putenbrustfilet
1,4kg Schweinefleischfilet
1,4kg Rinderhackfleisch
1,4kg Wild
1,4kg weißer Fisch
7 Dosen Tunfisch
1,4kg Schalentiere
1 Karton Eier
1 Bottich Proteinpulver
700g 0% Hüttenkäse
700g 0% griechischer Joghurt

Fett

1 Glas Erdnussbutter
1 Glas Mandelbutter
1 Glas Kokosöl
1 Packung Butter aus Weidemilch
1 Flasche Olivenöl
7 Mittlere Avocado
1 Packung Nüsse
1 Flasche Öl,
außer Pflanzenöle oder Rapsöl!

Kohlenhydrate (Carbs)

1 Sack Süßkartoffel
1 Sack rote Kartoffeln
3 Dosen Bohnen
3 Dosen Hülsenfrucht
1 Packung brauner Reis
1 Packung weißer Reis
1 Packung Quinoa
1 Packung Haferflocken
1 Beutel TK-Beeren
7 Stück Früchte

Gemüse

1,4 kg Gemüse AUSSER:
Erbsen
Karotten
Mais
Kürbis
Aubergine
Rüben

Trage hier Deine Lebensmittelauswahl ein!

Frühstück

Protein _____
Fett _____
Carbs _____
Gemüse _____

Mittag

Protein _____
Fett _____
Carbs _____
Gemüse _____

Abend

Protein _____
Fett _____
Carbs _____
Gemüse _____

Snack

Protein _____
Fett _____
Carbs _____
Gemüse _____



Soßen

- _ Senf
- _ Soja Soße
- _ Zitronensaft
- _ Balsamico Essig
- _ Tabasco



Gewürze

- _ Gewürze
 - _ Rubs
 - _ Salz
 - _ Pfeffer
- ACHTUNG vor Zucker!



Getränke

- _ Wasser
- _ grüner Tee
- _ Schwarzer Tee

0 KALORIEN,
100% GENUSS

Wenn Du irgendwelche Soßen, Gewürze oder Getränke mit 0 Kalorien findest, darfst du sie zu dir nehmen. Ansonsten, wenn es nicht auf der Liste ist, darfst Du das während der Challenge nicht essen.