

In unserem Artikel zum idealen Sixpack Ernährungsplan haben wir Dir bereits erläutert, worauf Du unbedingt achten solltest bei der Gestaltung Deines eigenen Sixpack Ernährungsplans. Hier haben wir Dir nun einen Beispielplan erarbeitet mit dem Du direkt durchstarten kannst.

Sixpack Ernährungsplan

Tageszeit	Menge	Lebensmittel
Frühstück	1 Tasse	Jabuvit Low Carb Müsli
	1 Tasse	Gemischte Beeren
	1 Tasse	Mandelmilch oder Milch
	1 Portion	Body Attack Omega-3 Fettsäuren
Zwischenmahlzeit	1	Banane
	1 Portion	Extreme Whey Deluxe
Mittagessen	180g	Steak
	1	Ofenkartoffel
		Brokkoli
	1 EL	Olivenöl
Zwischenmahlzeit	1	Body Attack Carb Control Riegel

Sixpack Ernährungsplan



Abendessen	3	Eier
	3	Eiklar
		Tomaten
		Spinat
	1	Vollkornbrötchen