ZEN project 8

phase 2

ZÜNDEN

ZEN project 8

SCHALTEN SIE IHREN KÖRPER
IN EINEN HÖHEREN GANG!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben einen wichtigen Schritt gemacht, um den Erfolg fortzusetzen, den Sie in der NEUSTART-Phase erreicht haben.

ZEN Shape kann Ihnen dabei helfen, diese Phase anzukurbeln. In der ZÜNDEN-Phase werden Sie fortfahren, „PFC alle 3“ zu essen — eine ausgewogene Kombination aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten alle 3 Stunden.

**Wichtiger Hinweis: ZEN Fuze wurde mit einer ausgewogenen Menge aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten entwickelt. Wenn Sie einen ZEN Fuze-Proteinshake trinken, essen Sie also immer von Natur aus PFC alle 3.

Auch Sport wird eine wichtige Rolle spielen. Wir empfehlen 2-3 Tage Krafttraining in Kombination mit 2 Tagen intensivem Cardio-Training, plus 3-5 Tage Cardio-Training zur Fettverbrennung jede Woche. Auf die nächsten 3 Wochen!

MARK MACDONALD

Der Mitbegründer des ZEN Project 8-Programms und ZEN BODI®-Markenbotschafter Mark ist ein internationaler Ernährungs- und Fitness-Experte, TV-Star und New York Times-Bestsellerautor.

EIN LEISTUNGSSTARKES SYSTEM, DAS DIE

DREI PHASEN DER FITNESS ANGEHT

phase 1 | NEUSTART

WOCHE 1 • 7 Tage

Drei Schritte
- REDUZIEREN
- REINIGEN
- SPÜLEN

phase 2 | ZÜNDEN

WOCHEN 2–4 • 21 Tage

Drei Schritte
- VERBRENNEN
- MODELLIEREN
- REGENERIEREN

phase 3 | AUFBLÜHEN

WOCHEN 5–8 • alle 28 Tage

Drei Schritte
- UMPROGRAMMIEREN
- VARIIEREN
- ENERGETISIEREN

PHASE 1
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
ZEN Fuze
ZEN Prime

PHASE 2
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
ZEN Fuze
ZEN Shape

PHASE 3
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
ZEN Fuze
ZEN Shape
ZEN Fit

BEVOR SIE LOSLEGEN:

MACHEN SIE DIESE 3 SCHRITTE!

schritt 1

WORKOUT-KALENDER HERUNTERLADEN

Sport spielt in der ZÜNDEN-Phase eine wichtige Rolle. Laden Sie den ZEN ZÜNDEN Workout-Kalender herunter, der Ihnen dabei hilft, Ihren Erfolg zu überwachen. Sie bleiben motiviert, indem Sie jeden Tag Ihre Ernährung und Workouts aufzeichnen sowie beim wöchentlichen Wiegen Ihre Fortschritte notieren.

WORKOUT-KALENDER J E TZT HERUNTERLADEN

www.facebook.com/groups/zenproject8

schritt 2

STECKEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in den nächsten sieben Wochen erreichen möchten. Vielleicht versuchen Sie ein neues Workout oder testen ein neues Rezept pro Woche. Vielleicht möchten Sie Ihren Erfolg mit Ihren Freunden und Ihrer Familie teilen oder jemanden dazu einladen, mit Ihnen mitzumachen.
Stecken Sie sich ein realistisches Ziel und bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie sich jetzt Ihre Ziele auf.

ZIELE FÜR DIE ZÜNDEN-WOCHEN:

schritt 3

WERDEN SIE TEIL DER FACEBOOK-GEMEINSCHAFT

Untersuchungen zeigen, dass man mehr Erfolg hat, wenn man in einer Gruppe Sport treibt. Nutzen Sie die ZEN Project 8-Gruppe für Tipps, Rezepte und mehr! Besuchen Sie uns auf **www.facebook.com/groups/zenproject8**.

ZEN project 8 + =

RICHTLINIEN FÜR DIE

ZÜNDEN-PHASE

RICHTLINIEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER PORTIONSGRÖSSEN

- Hören Sie auf, über Kalorien nachzudenken. Halten Sie sich einfach an die Portionsgrößen und den Speiseplan, der für Ihr Geschlecht entwickelt wurde.
- Sie können Ihre Portionen nach Gewicht oder mit Ihren Händen (Handflächen, Faust und Daumen) abmessen. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.
- Wenn Sie Ihre Lebensmittel mit einer Waage abwiegen, dann machen Sie das immer vor dem Kochen, denn beim Kochen geht Gewicht verloren. Wenn Sie Ihre Portionsgrößen mit den Händen abmessen, messen Sie sie immer nach dem Kochen.
- Achten Sie darauf, dass Sie vor jeder Mahlzeit Hunger haben (dass Sie bereit sind, zu essen, aber nie wirklich hungern), und dass Sie nach dem Essen befriedigt (aber niemals übermäßig satt) sind. Wenn Sie vor Ablauf von 3 Stunden Hunger bekommen, essen Sie einfach eine ausgewogene Mahlzeit, bevor Sie die 3 h-Grenze erreichen.

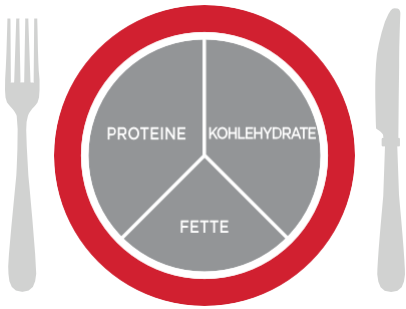
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht.*
- Wenn Sie gegen Ende der ZÜNDEN-Phase weitermachen möchten, fahren Sie weitere 4 Wochen mit der ZÜNDEN-Phase fort.*

RICHTLINIEN ZUM OPTIMIEREN IHRER ERGEBNISSE

- Sie essen in 3er-Gruppen: alle 3 Stunden mit einem Gleichgewicht aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten.
- Nehmen Sie Ihre erste Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, und Ihre letzte Mahlzeit innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen zu sich.
- Wenn Sie Ihre ZÜNDEN- oder AUFBLÜHEN-Phase für länger als 3 Tage unterbrechen, können Sie Ihr Programm neu starten, indem Sie einfach die 7-tägige NEUSTART-Phase wiederholen.
- Wenn Sie lieber einen Shake zum Frühstück trinken möchten, dann tauschen Sie Frühstück und Vormittagsmahlzeit einfach aus.
- Fügen Sie eine sechste Mahlzeit hinzu, wenn Sie nach dem ABENDESSEN noch Hunger haben.
- Trinken Sie einen Shake oder essen Sie eine Mahlzeit mit Proteinen + Kohlehydraten + Fett.

ESSEN SIE IN 3ER-GRUPPEN



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle 3 Stunden.

* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

phase 2

ZÜNDEN

WOCHEN 2–4 • 21 Tage

1 VERBRENNEN

SCHNELLSTART MIT ZEN

Kurbeln Sie diese Phase an, indem Sie 2 Kapseln ZEN Shape 30 Minuten vor Ihren ZEN Fuze-Proteinshakes vormittags und nachmittags einnehmen.*

2 MODELLIEREN

MODELLIEREN SIE IHREN KÖRPER MIT SPORT

Beginnen Sie damit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die unten aufgelisteten Übungen machen, um Kalorien zu verbrennen.*

KRAFTTRAINING

30 MINUTEN/ 2 X PRO WOCHE

Z.B.: Pilates, Yoga, Workout-Kurs, CrossFit, Training mit Gewichten

INTENSIVES CARDIO-TRAINING

30 MINUTEN/ 2 X PRO WOCHE

Z.B.: Seilspringen, Laufen, Spinning, Treppensteigen

CARDIO-TRAINING ZUR FETTVERBRENNUNG

30 - 60 MINUTEN/ 3 - 5 X PRO WOCHE

Z.B.: Treppensteigen, Radfahren, Jogging, Laufen, Crosstrainer, Schwimmen

*Machen Sie zunächst Krafttraining und dann intensives Cardio-Training, um Fett zu verbrennen.

*Machen Sie mehr Cardio-Training zur Fettverbrennung, um schneller Fett zu verlieren

* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

3 REGENERIEREN

Regenerieren Sie Ihren Körper*

MUSTER-SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Eiweiß + Chiasamen + Kürbispüree

VORMITTAGS

ZEN Shape

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

Zen Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

MITTAGESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Hühnerbrust + natives Olivenöl extra + Mangos, Frühlingszwiebeln, gedämpfter Reis

NACHMITTAGS

ZEN Shape

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

ABENDESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B: Shrimp + Avocado + Quinoa

NACHTS

+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

PORTIONSGRÖSSEN
& NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Das ZEN Project 8 - Programm setzt ein einfaches Messsystem (1 Proteinart, 1 Fettart, 1 Kohlehydratart) für jede Mahlzeit ein. Dieser geschlechterspezifische Plan stellt sicher, dass Sie die richtigen Portionen essen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHER SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
VORMITTAGS	ZEN Fuze-Proteinshake + ZEN Shape-Tabletten
MITTAGESSEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHMITTAGS	ZEN Fuze-Proteinshake + ZEN Shape-Tabletten
ABENDESSEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHTS	Optional ZEN Fuze-Proteinshake

ALLE 3 PFC

Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle drei Stunden

PROTEIN

FRAUEN
1 Handfläche (Etwa 85 g)

MÄNNER
1 1/2–2 Handflächen (Etwa 140 g)

PORTIONSGRÖSSE

Mageres Protein
- Hühnchen
- Eiweiß

- Magerer Fisch
+ Schalentiere
- Hanf/Tofu
- Truthahn
- Wild
- ZEN Fuze-Proteinshakes

Nicht magere Proteine
(zu diesen Optionen kein Fett hinzufügen)

+ Rind (Filet)
+ Rind (Gehacktes)
+ Eier (ganz)
+ nicht magerer Fisch
+ Lamm
+ Schwein (Lende, Schinken, Koteletts usw.)

+ Neu in der ZÜNDEN-Phase

FETT

FRAUEN
1 Daumen

MÄNNER
1 großer Daumen

PORTIONSGRÖSSE

- Avocado
- Öle
  - Avocado
  - Raps
  - Kokosnuss
  - Macadamia
  - Oliven
  - Erdnuss
  - Andere Pflanzenöle
- Rohe Nüsse und natürliche Nussbutter
- Samen
  - Chia
  - Kürbis
  - Sonnenblume

+ Oliven

KOHLEHYDRATE

FRAUEN
1 Faust (Etwa 85 g)

MÄNNER
2 Fäuste (Etwa 140 g)

PORTIONSGRÖSSE

Obst
- Äpfel
- Bananen
- Beeren
  - Brombeeren
  - Blaubeeren
  - Himbeeren
  - Erdbeeren
- Kirschen
- Trauben
- Pampelmuse
- Mangos
- Melone
  - Cantaloupe
  - Honigmelone
  - Wassermelone
- Apfelsinen
- Etc.

Kohlehydratreiches Gemüse
- Rüben
- Rosenkohl
- Möhren
- Aubergine
- Zwiebeln
- Erbsen
+ Kartoffeln
- Kürbis
+ Jamswurzeln und Süßkartoffeln
- Zucchini

Getreide/kalorienintensive Kohlehydrate
+ Bohnen (frisch oder getrocknet)
+ Brauner Reis
+ Quinoa
+ Haferflocken
+ Hirse

BERECHNUNGSFREI

UNBEGRENZTE
PORTIONSGRÖSSE

Kräuter
- Basilikum
- Lorbeerblätter
- Koriander
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Etc.

Gewürze
- Zimt
- Knoblauch
- Ingwer
- Muskat
- Pfefferkörner
- Safran
- Etc.

Kohlehydratarmes Gemüse
- Spargel
- Paprika
- Pak Choi
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie
- Kohlblätter
- Gurke
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Salat (alle Arten)
- Spinat
- Tomate
- Etc.

Natürliche Süßstoffe
- Stevia

Gewürze
+ Essigarten (Balsamico, Rotwein etc.)
+ Extrakte (Mandel, Vanille etc.)

Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für frisches Bio-Obst und -Gemüse. Jede Protein-, Kohlehydrat- oder Fettart kann gegen ein anderes Protein, Kohlehydrat und Fett ausgetauscht werden: Tauschen Sie die Elemente einfach aus der Liste aus.

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

ZÜNDEN-PHASE

VORSCHLAG FÜR EINEN SPEISEPLAN

Wiederholen Sie diesen Speiseplan jeden Tag über eine Dauer von DREI WOCHEN (21 Tage).

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

SPEISEPLAN FÜR FRAUEN IN DER ZÜNDEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 2 - 4 Liter/8 - 12 Gläser pro Tag

PFC ALLE 3	F R AUEN 1 Handfläche (Etwa 85 g) PORTIONSGRÖSSE	F R AUEN 1 Daumen PORTIONSGRÖSSE	F R AUEN 1 Faust (Etwa 85 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
FRÜHSTÜCK	3 Eiweiß	1 EL Chiasamen	ca. 85 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
VORMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
MITTAGESSEN	ca. 85 g Hühnerbrust	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g gedämpfter Reis, Mango und Frühlingszwiebeln	Basilikum, weißer Pfeffer, Limettensaft
NACHMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
ABENDESSEN	ca. 85 g Shrimps	1 EL Avocado	ca. 85 g Quinoa	Salat und Kirschtomaten
NACHTS	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			

SPEISEPLAN FÜR MÄNNER IN DER ZÜNDEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 3 - 5 Liter/12 - 16 Gläser pro Tag.

ALLE 3 PFC	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
	MÄNNER 1 1/2–2 Handflächen (Etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 1 großer Daumen PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 2 Fäuste (Etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
FRÜHSTÜCK	5 Eiweiß	2 EL Chiasamen	ca. 140 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
VORMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
MITTAGESSEN	ca. 140 g Hühnerbrust	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 140 g gedämpfter Reis, Mango und Frühlingszwiebeln	Basilikum, weißer Pfeffer, Limettensaft
NACHMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
ABENDESSEN	ca. 140 g Shrimps	2 EL Avocado	ca. 140 g Quinoa	Salat und Kirschtomaten
NACHTS	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			

KÜRBISWAFFELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

KOCHZEIT: 5 Min.

GESAMTZEIT: 10 Min.

ZUTATEN

Eiweiß

Chiasamen

Kürbispüree

Zimt

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem großen Mixer vermengen.
2. Gewünschte Menge in ein Waffeleisen gießen.
3. Waffel backen, bis sie völlig ausgebacken ist.

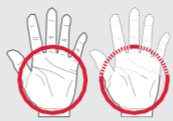
phase 2 | ERLAUBT IN DER ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN FRÜHSTÜCK

FRAUEN	1 Handfläche (Etwa 85 g)	1 Daumen	1 Faust (Etwa 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	3 Eiweiß	1 EL Chiasamen	ca. 85 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	12 g	4 g	21 g	170 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	 1 1/2–2 Handflächen (Etwa 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (Etwa 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	5 Eiweiß	2 EL Chiasamen	ca. 140 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	20 g	8 g	35 g	300 Kalorien

MANGO-HÜHNCHEN AUF REIS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

KOCHZEIT: 15 Min.

GESAMTZEIT: 25 Min.

ZUTATEN

Hühnerbrust ohne Haut und Knochen
Natives Olivenöl extra
Mango
Frühlingszwiebeln
Gedämpfter Reis
1 EL Basilikumblätter
1/4 TL weißer Pfeffer
1 1/2 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Hühnchen und Mango in Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, beiseite stellen.
2. Eine große Pfanne auf hoher Flamme erhitzen. Öl hinzufügen und Pfanne schwenken, damit das Öl die Pfannenoberfläche bedeckt. Hühnchen mit Gewürzen braten, bis es braun ist.
3. Mango, Limettensaft und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen.
4. Das Ganze kochen, oft umrühren, bis die Mango weich wird und der Saft entweicht.
5. Über Reis mit den verbleibenden Frühlingszwiebeln servieren, Basilikum darüber sprenkeln.

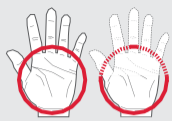
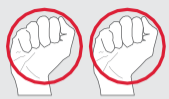
phase 2 | ERLAUBT IN DER ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN MITTAGESSEN

FRAUEN	1 Handfläche (Etwa 85 g)	1 Daumen	1 Faust (Etwa 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	ca. 85 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g Mango, Frühlingszwiebeln, gedämpfter Reis	1 EL Basilikumblätter 1/4 TL weißer Pfeffer 1 1/2 EL Limettensaft
EINE PORTION	20 g	8 g	25 g	250 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	 1 1/2–2 Handflächen (Etwa 140 g)	1 großer Daumen	 2 Fäuste (Etwa 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	ca. 140 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen	1 EL natives Olivenöl extra	ca. 140 g Mango, Frühlingszwiebeln, gedämpfter Reis	1 EL Basilikumblätter 1/4 TL weißer Pfeffer 1 1/2 EL Limettensaft
EINE PORTION	31 g	14 g	40 g	410 Kalorien

SALAT MIT SHRIMP & QUINOA

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

KOCHZEIT: 25 Min.

GESAMTZEIT: 30 Min.

ZUTATEN

Shrimps	Kirschtomaten
Avocado	Salat
Quinoa	3 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Shrimps nach Belieben garen.
2. Quinoa kochen.
3. Gekochte Quinoa und Shrimps zusammen in eine große Schüssel geben.
4. Salat hinzufügen und Avocado in Scheiben schneiden.
5. Nach Belieben mit Kirschtomatenscheiben und Zitronensaft bedecken.

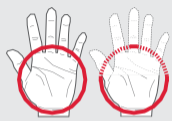
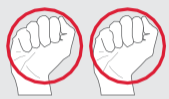
phase 2 | ERLAUBT IN DER ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN ABENDESSEN

FRAUEN	1 Handfläche (Etwa 85 g)	1 Daumen	1 Faust (Etwa 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	ca. 85 g Shrimps	1 EL Avocado	ca. 85 g Quinoa	Salat 3 TL Zitronensaft Kirschtomaten
EINE PORTION	20 g	5 g	25 g	240 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN.

MÄNNER	 1 1/2–2 Handflächen (Etwa 140 g)	1 großer Daumen	 2 Fäuste (Etwa 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	**FETT**	**KOHLEHYDRATE**	**BERECHNUNGSFREI**
ZUTATEN	ca. 140 g Shrimps	2 EL Avocado	ca. 140 g Quinoa Kirschtomaten	Salat 3 TL Zitronensaft Kirschtomaten
EINE PORTION	32 g	10 g	40 g	415 Kalorien

ZENPROJECT8.COM

JEUNESSE

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Alle Rechte vorbehalten
Jeunesse ist die Handelsmarke von Jeunesse Global Holdings, LLC

Revised: 09-13-2018 YB4L