



DEIN Qi²- TAGESPLAN

ZUM ABNEHMEN





DER Qi² TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

UNSERE ALLTAGSTIPPS FÜR DICH

- Iss keine Lebensmittel, die dir nicht schmecken. Such Alternativen nach deinem Geschmack.
- Nutze fettarme oder fettfreie Zubereitungsarten wie dämpfen, dünsten, kochen oder grillen.
- Checke deine Erfolge in regelmäßigen Abständen. So kannst du deine Ernährung immer wieder anpassen.
- Koche selbst, so weißt du genau, was auf den Tisch kommt.
- Getrunkene Kalorien sind auch Kalorien!
- Treibst du Sport, integriere dementsprechend rund um dein Training die passende Sportnahrung.
- Iss langsam und mache Essen wieder zu einem Ritual.
- Trink ausreichend Wasser oder Tee vor deinen Mahlzeiten.
- Baue einen Meal-Prep-Nachmittag in deine Woche ein, um Zeit zu sparen.
- Baue Bitterstoffe in deinen Plan, sie vermeiden Heißhungerattacken.
- Verzichte auf Cheat-Days und baue ab und zu ein Cheat-Meal ein. Jetzt zählt jede Kalorie!
- Bleib dran, aufgeben ist keine Alternative!
- Nutze Apps, mit deren Hilfe du die Nährwerte deiner Mahlzeiten einfach tracken kannst.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte



TAGESBEISPIEL

Gesamtkalorienanzahl: 1724 kcal

145g Kohlenhydrate

176g Protein

46g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Frühstück	Qi² Overnight Oats mit frischen Himbeeren** Qi² WOMAN 27 % Protein-Riegel Crispy Schoko-Erdnuss * 1 große Tasse Tee oder Kaffee	40g Haferflocken 50g Himbeeren 1 EL Chiasamen 50 g Naturjoghurt (1,5 %) 120ml fettarme Milch 20g MAN Protein Shake 1 Riegel	369 Kilokalorien 35g Kohlenhydrate 34g Protein 9g Fett
Zwischensnack	Knackige Paprika-Sticks mit Kräuterdip Glas Qi² Mineralwasser* mit 2 Zitronenscheiben und Minze	1 Paprika, rot Magerquark Kräuter, Gewürze	91 Kilokalorien 12g Kohlenhydrate 7g Protein 1g Fett
Mittag	Hähnchen-Teriyaki-Auflauf mit buntem Gemüse Frischer Tomaten-Basilikumsalat Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze und Zitrone	200g Hähnchenbrustfilet Teriyaki-Sauce 150g Brokkoli 1 Karotte 1 Kartoffel 70g Grüne Bohnen 2 Tomaten 30g Zwiebel Gewürze & Basilikumblätter	577 Kilokalorien 65g Kohlenhydrate 60g Protein 6g Fett

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte



TAGESBEISPIEL

Gesamtkalorienanzahl: 1724 kcal

145g Kohlenhydrate

176g Protein

46g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Zwischensnack	Qi ² Protein-Coffein-Drink* mit Eis	Drink Eis	162 Kilokalorien 14g Kohlenhydrate 25g Protein 0,3g Fett
Abendbrot	Zart angebratenes Thunfischfilet an gemischtem Salat mit Kichererbsen, Joghurtdressing und Sprossen-Nusstopping 1 Glas Grüntee 1 Glas Qi ² Mineralwasser* mit frischen Himbeeren und Eis	50g Gurke 1 Hand voll Feldsalat 1 Handvoll Rucola 150g frisches Thunfischfilet 70g Kichererbsen 1 TL Walnüsse Brokkoli-Sprossen 4 EL Joghurt 2 TL Olivenöl Gewürze, Kräuter	525 Kilokalorien 21g Kohlenhydrate 50g Protein 30g Fett

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte



UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN ZUM PLAN AUF EINEN BLICK

MINERALWASSER



13,6mg Magnesium
72,1mg Calcium
17,5mg Natrium

PROTEIN-COFFEE



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)
Zuckerarm
Ballaststoffreich

MAN PROTEIN SHAKE



Proteinreich (23g-24g)
Zuckerarm
Glutenfrei

LASS DICH BERATEN



ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

Coach Cliff unterstützt dich in deiner täglichen Ernährung und bei der Verwirklichung deiner individuellen Trainingsziele!

Besuch ihn auf: <https://qi-2.com/de/coach/>

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte