

DEIN Qi²- WOCHENPLAN

ZUM ABNEHMEN





DER Qi² WOCHEN-ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

TAKE-HOME-MESSAGES

- Sport gehört zum Abnehmen dazu! Baue deshalb auch das nötige Training in deinen Wochenplan ein!
- Falls du deinen Gesamtenergiebedarf zum Abnehmen noch nicht kennst, oder deine wöchentlichen Sporteinheiten noch nicht in deine Berechnung einbezogen hast, dann berechne deinen Energiebedarf mit unserem Kalorienrechner. Hier geht's zum Kalorienrechner: <https://www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/>
- Ergänze vor und nach deinem Workout die passende Sportnahrung. Keine Angst vor den darin steckenden Kalorien – wer Sport macht, verbrennt mehr Kalorien und darf somit auch mehr davon zu sich nehmen.
- Wenn du an einem Tag etwas mehr Kalorien zu dir nimmst, ist das kein Problem. Gleiche es an einem anderen Wochentag wieder aus.

Qi² GETRÄNKETIPPS ZUM SELBST MACHEN

- Wasser lässt sich wunderbar mit Kräutern, Früchten und daraus gepresstem Saft aufpeppen
- Leichte, kalorienarme Erfrischungsgetränke findest du in unserem Onlineshop unter: www.qi-2.com/shop

UNSERE IDEEN

- Minze (Pfefferminze, Nana-Minze, marokkanische Minze...)
- Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Zitronengras, Rosmarin, Thai-Basilikum
- Spritzer Zitrusfrucht oder Fruchtscheiben (Orange, Limette, Zitrone, Grapefruit, Kumquat...)
- Beeren (Heidelbeere, Brombeere, Johannisbeeren, Himbeere, Erdbeeren...)

EINE WOCHE VOLLER GENUSS

1700 Kcal/ Tag



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Montag	2 Spiegeleier mit einer Scheibe Proteinbrot & Gurkensalat 1 Tasse grüner Tee	Qi² WOMAN Protein-Drink Vanille*	Ofenkartoffel mit Rinderfiletspitzen & Prinzessbohnen an Zitronen-Dip 1 Flasche Qi² WOMAN L-Carnitin-Drink*	1 Apfel	Ofengemüse (Paprika, Tomate, Zucchini) mit Cilli-Magerquark & Kürbiskernen 1 Glas Kräutertee	1641 kcal 131g KH 157g P 49g F
Dienstag	Qi² Caramellow-Eiweiß-Shake** 1 Birne 1 Tasse Kaffee	Qi² Beefsticks** 1 Grapefruit 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Amaranth-Hirsepufer mit Kräuterquark & Qi²-Protein-Cracker-Crunch* 1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Apfel-Kirsch-Holunder*	Qi² MAN Protein-Shake Schoko*	Linsen-Bolognese mit Zucchini-Karotten-Pasta 1 Glas Qi² Mineralwasser *	1720 kcal 200g KH 118g P 38g F
Mittwoch	2 Qi² Protein-Waffeln mit heißen Kirschen** 1 Glas Schwarztee mit Zitrone	Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Erdbeere* 1 Glas Qi² Mineralwasser *	Asia-Bowl mit Hähnchenstreifen, Edamame, Reis, Kimchi & Sojasauce 1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Birne-Passionsfrucht*	Orangenfilets mit Zimt 1 Glas Qi² Mineralwasser *mit Minze	Omelette mit Shiitake-Champignon-Füllung an Feldsalat mit Balsamico-Dressing 1 Glas Qi² Mineralwasser*	1716 kcal 118g KH 152g P 77g F

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

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



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Donnerstag	Vollkornbrot mit rotem Linsenaufstrich & Tomatenscheiben, dazu ein gekochtes Ei 1 Glas Pfirsich-Buttermilch 1 Tasse grüner Tee	Magerquark mit Heidelbeerenmus 1 Tasse schwarzer Tee	Gefüllte Spitzpaprika mit Fetakäse und Thymian-Vollkornreis Qi² PRO Whey-Isolate Drink Tropical*	Qi² Vegan Protein Bar* 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenmelisse	Mediterraner Kichererbsen-Salat mit getrockneten Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln & frischen Kräutern 1 Glas Qi² Mineralwasser*	1704 kcal 148g KH 122g P 67g F
Freitag	Qi² Overnight Oats mit frischen Himbeeren** Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Schoko-Erdnuss* 1 Tasse schwarzer Kaffee	Knackige Paprika-Sticks mit Kräutercreme 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe & Minze	Hähnchen-Teriyaki-Auflauf mit buntem Gemüse Frischer Tomaten-Basilikumsalat 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Qi² Protein-Coffee*	Zart angebratenes Thunfischfilet an gemischtem Salat mit Kichererbsen, Joghurtdressing & Sprossen-Nusstopping 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheiben	1724 kcal 145g KH 175g P 46g F
Samstag	2 Qi² Protein-Apfel-Pancakes** mit Zimt 1 Tasse Nana-Minze Tee	Körniger Frischkäse mit Schnittlauch, Chili und Petersilie	Low-Carb Pizza mit Qi²-Beefsnack-Streifen* und Rucola 1 Glas Eistee (schwarzer Tee, Zitrone, Eis)	Qi²-Protein-Cracker*	Sommerrollen mit Räuchertofu-Gemüse-Füllung & Sesam-Dip 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze und Thai-Basilikum	1699 kcal 96g KH 153 P 104 F
Sonntag	Cremiges Rührei mit Zwiebeln & Paprika Kleiner Trauben-Apfel-Salat mit Mandeltopping 1 Tasse Früchtetee	Tropischer Qi² Fitness-Shake**	Reis-Hackfleisch-Pfanne mit Tsatsiki und Coleslaw 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit einem Spritzer Grapefruitsaft	1 Stück Qi² Low Carb Kokos-Kuchen** 1 Tasse schwarzer Kaffee	Tomaten-Mozzarella-Suppe mit knusprigem Protein-Knoblauchbrot 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limettensaft	1695 kcal 117g KH 115g p 83g F

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

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



UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

UNSERE GETRÄNKE

WOMAN L-CARNITIN-DRINK



Frei von Zucker & Fett
Kalorienarm
1g L-Carnitin

PRO WHEY-ISOLAT DRINK



Frei von Zucker & Fett
Proteinreich (30g)
Trinkfertig

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE



Kalorienarm
Fettfrei
Vegan

WOMAN PROTEIN-DRINK



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Glutenfrei

MAN PROTEIN-SHAKES



Proteinreich (23g)
Zuckerarm
Glutenfrei

MINERALWASSER



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

UNSERE RIEGEL

WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)
Zuckerarm
Ballaststoffreich

HIGH VEGAN PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (140g)
Ballaststoffreich (2,9g)
Laktosefrei

PROTEIN-COFFEE



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

PROTEIN-CRACKER



Proteinreich (16g)
Zuckerarm
Ballaststoffreich

BEEFSNACK



Proteinreich (40%)
Soja-, laktose- &
Zuckerfrei

BEEFSTICK



Proteinreich (41%)
Soja-, laktose- & zuckerfrei

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

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