



DEIN Qi²- WOCHENPLAN

OHNE ZUCKER



Qi²

DEIN ZUCKERFREIER WOCHENPLAN VON Qi²

TAKE-HOME-MESSAGES

- Bewegung ist neben der passenden Ernährung wichtig, egal welches Ziel du verfolgst.
- Ergänze vor & nach deinem Workout die passende Sportnahrung, um dich optimal zu unterstützen.
- Verzichte nicht komplett auf Zucker. Es genügt, wenn du auf freien Zucker verzichtest.

WORAUF DU VERZICHTEN SOLLTEST

- Süßigkeiten, Kuchen & Torten
- Tiefkühlgerichte (z.B. Pizza) & Chips
- Weißbrot & -brötchen, Toast
- Joghurt, Quark & weitere Milchprodukte mit Fruchtzusatz, Schokolade, ...
- Konserven
- Softdrinks, Säfte, Smoothies, Eisteegetränke
- Trinkfertiger, gezuckerter Kaffee & Tee
- Müsli & Cornflakes
- Fisch & Fleisch in Marinaden & Panaden
- Fertigsoßen, Würzpasten & Fix-Tüten (z.B. für Aufläufe & Co.)



Qi² GETRÄNKE-TIPPS ZUM SELBST MACHEN

- Viele Fertiggetränke sind wahre Zuckerbomben! Mixe dir deshalb deine zuckerfreien Drinks ganz einfach selbst.
- Nutze dazu frische Kräuter & Obst, um deinem Wasser mehr Geschmack zu verleihen.
- Wie wäre es mit Minze, Beeren, Zitronenmelisse oder Zitronensaft?
- Leichte, zuckerfreie Fitness-Drinks findest du auch in unserem Online-Shop unter: www.qi-2.com/shop



EINE WOCHE VOLLER GENUSS

0g zugesetzter Zucker

	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot
Montag	2 Protein-Pancakes mit Mandarinen** 1 Tasse schwarzer Kaffee	WOMAN 27% Protein Riegel Crispy Erdbeere*	Gemüsereis mit Hähnchenbrustfilet in hausgemachter Kräutermarinade an Pesto Genovese	Qi² Beef Snack* 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Rosmarin & Grapefruit	Tomaten-Paprikasuppe mit Knoblauch-Vollkornbrot 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe & Eis
Dienstag	1 Vollkornsandwich mit Putenbrustfilet, Quark & Gurke Naturjoghurt mit Banane & Walnüssen 1 Glas Schwarztee mit Zitrone & Stevia	Orientalischer Humus mit Karottensticks	Gebratenes Zanderfilet an warmem Kartoffel-Gurkensalat & Joghurtsoße 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Selbstgemachter Frozen-Joghurt mit Himbeeren 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze	Spitzpaprika-Auflauf mit Tomaten & Fetakäse 1 Glas Grüner Tee
Mittwoch (Trainingstag)	2 Spiegeleier mit Quinoa-Körnerbrot & Käse 1 Tasse Latte Macchiato	Apfelspalten Qi² PRO Whey Isolat-Drink Tropical*	Goldene Kokossuppe mit gegrilltem Garnelenspieß 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Ingwer	Qi² PRO Amino-Liquid Blutorange*	Gefüllte Süßkartoffel an buntem Salat mit Zitronen-Dressing 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe & Minze
Donnerstag	Porridge mit Haselnüssen, Zimt & Heidelbeeren 1 Tasse Kräutertee	Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen & Vollkornbrot-Croûtons 1 Glas kalter Schwarztee mit Zitrone & Stevia	Kiwi-Orangen-Salat mit Mandelsplittern	Buntes Ratatouille 1 Glas Qi² Mineralwasser*

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

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



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot
Freitag	<p>Avocado-Vollkornbrot</p> <p>Körniger Frischkäse mit 7 Kräutern</p> <p>1 Glas Früchtetee</p>	<p>Mango-Heidelbeer-Salat mit Kokosflocken</p>	<p>Teriyaki-Rinderfilet mit asiatischem Gemüse & Vollkornreis</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Ingwer & Zitrone</p>	<p>Qi² Beef Sticks*</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenmelisse</p>	<p>Griechischer Bohnen-Hackfleischauflauf mit Knoblauch & Petersilie</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette & Eis</p>
Samstag (Trainingstag)	<p>3 Qi² Protein-Waffeln mit Himbeeren**</p> <p>Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*</p>	<p>PRO Whey-Isolat Shake Orange* (mit Wasser)</p>	<p>Bandnudeln mit Lachs & Spinat</p> <p>1 Glas Qi² WOMAN L-Carnitin-Drink* Weißer Pfirsich*</p>	<p>Qi² PRO Big Crunch Erdnuss-Schoko-Crisp*</p>	<p>Spargel-Schinkenrollen an Parmesan-Ofenkartoffeln</p> <p>Selbstgemachte Kale Chips</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheiben</p>
Sonntag	<p>Rührei mit Speck, Pilzen & Schnittlauch dazu Vollkornknäcke Brot</p> <p>1 Tasse Pfefferminztee</p>	<p>Kleiner Kichererbsen-Zucchini-Salat mit Zitrone & frischen Kräutern</p> <p>1 Glas selbstgemachte Grapefruit-Limonade</p>	<p>Pilz-Risotto mit Thymian</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser*</p>	<p>1 Stück Qi² Low-Carb Kokoskuchen**</p> <p>1 Glas schwarzer Kaffee</p>	<p>Kleine Misosuppe mit Tofu & Gemüse</p> <p>Asiatische Nudelpfanne mit Sprossen, Sojasauce & Hähnchen</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette & Eis</p>

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

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



UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

UNSERE GETRÄNKE

PRO WHEY ISOLAT DRINK



Proteinreich (25g)
Zuckerarm
Glutenfrei
Trinkfertig

PRO WHEY PROTEIN ISOLAT-SHAKE



Zuckerarm
Proteinreich (24g)
Fettarm
Glutenfrei

WOMAN L-CARNITIN-DRINK



Frei von Zucker & Fett
Kalorienarm
1g L-Carnitin

MINERALWASSER



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

UNSER AMINO-LIQUID

PRO AMINO-LIQUID



Fettfrei & Zuckerarm
Proteinreich (10g)
Mit L-Arginin & BCAA's

UNSERE SNACKS

PROTEIN-COFFEE



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

PRO BIG CRUNCH PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich
Zuckerarm
glutenfrei

BEEF-SNACK



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

BEEF-STICKS



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

WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)
Ballaststoffreich
Zuckerarm

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

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