

MEIN Qi²-ERNÄHRUNGSPLAN

UPGRADE YOUR LIFE!





MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHENTAG	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	NÄHRWERTE
MONTAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:
DIENSTAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



WOCHENTAG	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	NÄHRWERTE
MITTWOCH	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:
DONNERSTAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



WOCHENTAG	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	NÄHRWERTE
FREITAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:
SAMSTAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:

Dein Food Coach:
www.qi-2.com/de/coach/

Dein Kalorienrechner:
www.qi-2.com/de/coach/kalorienrechner/

Infos zu Ernährung und Fitness:
www.qi-2.com/de/wissen/



MAHLZEIT	NAHRUNGSMITTEL & GETRÄNKE	NÄHRWERTE
SONNTAG	FRÜHSTÜCK: MITTAG: ABENDBROT: SNACKS:	PROTEINE: FETTE: KOHLENHYDRATE: KALORIEN:

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN
