



SIZE ZERO - HIGH CARB UMRECHNUNGSTABELLE

WOCHE 1-2

Frühstück: 2 EL Kräuterquark & 1x Apfel

1x Blaubeer Muffin; 1x Schoko Muffin;
 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Protein Waffel; 1x Mousse au Chocolate Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake;
 1x VEGAN Chocolate Fruitçella;
 1x Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka / Erdbeer Chia oder
 30g Fruitçella Bratapfel

Frühstück: 2 Scheiben Vollkornbrot & 50g Aufschnitt

1x VEGAN Peanut Cheese Muffin + 30g Fruitçella Himbeer
 Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Peanut Cheese Muffin + 30g Fruitçella Himbeer Tonka
 oder Erdbeer Chia;
 3x Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 50g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 2x Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Sweetçella

Snack: 3x Hirse-/Mais-/Reiswaffeln & 25g Nüsse

2x Protein Waffel + 40g Fruitçella Himbeer Tonka
 oder Erdbeer Chia;
 2x Pancake aus der Low Carb Backmischung +
 100g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Bananakuss Muffin; 1x Kokuss Muffin;
 1x Kirschkuss Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;
 1x Peanut Cheese Muffin; 1x Tartçen by Gökçen;
 1x Stollen Muffin; 1x Winter Noggi Muffin;
 1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
 1x VEGAN Peanut Cheese Muffin

Snack: 20g Proteinpulver & 300ml 1,5% Milch/Soja

1x Red Velvet Muffin;
 1x Sweetçella Muffin; 1x Choco Coco Cheese Muffin;
 1x Chocolate Birthday Cake Muffin;
 1x White Choc Black Muffin; 1x Nougat Muffin;
 1x Apfel Zimt Muffin; 1x Carrot Muffin;
 1x Raspberry Filled Donut; 1x Triple Chocolate Donut;
 1x White Chocolate Donut;
 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip Muffin;
 1x VEGAN Double Chocolate Chip Muffin;
 1x VEGAN Banana Bread Muffin;
 1x VEGAN Triple Chocolate Muffin;
 1x Brezel;
 1x Protein Waffel + 50g Fruitçella Himbeer Tonka;
 1x Pancake aus der Backmischung +
 60g Fruitçella Erdbeer Chia oder 25g Sweetçella;
 2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
 1x Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 50g Fruitçella Bratapfel

WOCHE 3-4

Frühstück: 2 EL Kräuterquark & 1x Apfel

1x Blaubeer Muffin; 1x Schoko Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Protein Waffel; 1x Mousse au Chocolate Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin; 1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake;
 1x VEGAN Chocolate Fruitçella;
 1x Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung + 40g Fruitçella
 Himbeer Tonka / Erdbeer Chia oder 30g Fruitçella Bratapfel

Frühstück: 1 Scheibe Vollkornbrot

1x Choco Cherry Cheese Muffin; 1x Blaubeer Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin; 1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Mousse au Chocolate Muffin ; 1x Schoko Muffin;
 1x Vanille Kirsch Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x VEGAN Chocolate Fruitçella Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Pizza Roll;
 1x Winter Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut ODER
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb ODER Backmischug +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia ODER
 30g Fruitçella Bratapfel;
 1x Protein Waffel

Snack: 2x Hirse-/Mais-/Reiswaffeln & 25g Nüsse

1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 35g Sweetçella;
 1x Pancake aus der Low Carb Backmischung +
 35g Sweetçella;
 1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
 1x Stollen Muffin; 1x Winter Noggi Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;

1x Tartçen by Gökçen; 1x Kirschkuss Muffin;
 1x Kokuss Muffin; 1x Bananakuss Muffin;
 1x White Choc White Muffin; 2x Pizza Roll

Snack: 25g Nüsse

1x Red Velvet Muffin; 1x Sweetçella Muffin;
 1x Choco Coco Cheese Muffin;
 1x Chocolate Birthday Cake Muffin;
 1x White Choc Black Muffin; Nougat Muffin;
 1x Apfel Zimt Muffin; 1x Carrot Muffin;
 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip Muffin;
 1x VEGAN Double Chocolate Chip Muffin;
 1x VEGAN Banana Bread Muffin;
 1x VEGAN Triple Chocolate Muffin;
 1x Raspberrie Filled Donut; 1x Triple Chocolate Donut;
 1x White Chocolate Donut;
 1x Brezel;
 1x Protein Waffel + 50g Fruitçella Himbeer Tonka;
 1x Pancake aus der Backmischung + 60g Fruitçella
 Erdbeer Chia oder 25g Sweetçella;
 2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 50g Fruitçella Bratapfel

Snack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll

WOCHE 5-6

Frühstück: 1 Scheibe Vollkornbrot & 25g Nüsse

1x Vegan Peanut Cheese Muffin + 30g Fruitçella Himbeer
 Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Peanut Cheese Muffin + 30g Fruitçella Himbeer Tonka
 oder Erdbeer Chia;
 3 Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 50g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 2 Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Sweetçella

Frühstück: 1 EL Kräuterquark & 1x Apfel

1x Raspberrie Cheesecake Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Choco Cherry Cheese Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Pizza Roll

Snack: 20g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Choco Cherry Cheese Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Pizza Roll

Snack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin;
 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll

WOCHE 7-8

Frühstück: 1 Scheibe Vollkornbrot & 10g Nüsse

1x White Choc Black Muffin ; 1x Sweetçella Muffin
 1x Red Velvet Muffin ; 1x Erdbeerkuss Muffin;
 1x Choco Coco Cheese Muffin; 1x Nougat Muffin
 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip Muffin ;
 1x VEGAN Peanut Jelly Muffin
 1x VEGAN Triple Chocolate Muffin;
 1x VEGAN Double Chocolate Chip Muffin;
 1x Brezel;
 2x Pizza Roll;
 2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
 2 Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 2x Pancakes aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia

Frühstück: 1 EL Kräuterquark & 1x Apfel

1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Choco Cherry Cheese Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Pizza Roll

Snack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll

Nachtsnack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll

WOCHE 9-10

Frühstück: 1 Scheibe Vollkornbrot & 10g Nüsse

1x White Choc Black Muffin; 1x Sweetçella Muffin;
 1x Red Velvet Muffin; 1x Erdbeerkuss Muffin;
 1x Choco Coco Cheese Muffin; 1x Nougat Muffin
 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip Muffin;
 1x VEGAN Peanut Jelly Muffin;
 1x VEGAN Triple Chocolate Muffin;
 1x VEGAN Double Chocolate Chip Muffin;
 1x Brezel;
 2x Pizza Roll;
 2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
 2 Scheiben Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 2x Pancakes aus der Low Carb Backmischung + 4
 0g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia

Frühstück: 1 EL Kräuterquark & 1x Apfel

1x Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Choco Cherry Cheese Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1x Pizza Roll

Snack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll

Nachtsnack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
 1x Fresh Lemon Donut;
 1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
 1x Mouse au Chocolate Muffin;
 1x Vanille Kirsch Muffin; 1x Kinky Kookie Muffin;
 1x VEGAN Raspberrie Cheesecake Muffin;
 1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
 40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
 1x Waffel;
 1x Pizza Roll