SIZE ZERO - ORIGINAL UMRECHNUNGSTABELLE

WOCHE 1-2

Frühstück: 2 EL Kräuterquark & 1x Apfel

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

Frühstück: 25g Nüsse & 50g Aufschnitt

1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1 Pancake aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
1x Stollen Muffin; Winter Noggi Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;
1x Tartçen by Gökçen; 1x Kirschkuss Muffin; 1x Kokuss Muffin;
1x Bananakuss;
2x Pizza Roll

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

1x Red Velvet Muffin; 1x Sweetcella 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 Fruitcella Himbeer Tonka;
1x Pancake aus der Backmischung + 60g Fruitçella
Erdbeer Chia oder 25g Sweetcella;
2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
1x Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
50g Fruitçella Bratapfel

Snack: 20g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Raspberry Cheesecake Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
1x Choco Cherry Cheese Muffin;
1x VEGAN Raspberry Cheesecake Muffin;
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 Raspberry Cheesecake Muffin;
1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
1x Waffel; 1x Pizza Roll

WOCHE 3-4

Frühstück: 2 EL Kräuterquark & 1x Apfel

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

Frühstück: 25g Nüsse & 50g Aufschnitt

1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1 Pancake aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
1x Stollen Muffin; Winter Noggi Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;
1x Tartçen by Gökçen; 1x Kirschkuss Muffin; 1x Kokuss Muffin;
1x Bananakuss;
2x Pizza Rolll

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

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

1x Red Velvet Muffin; 1x Sweetcella 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 Fruitcella Himbeer Tonka;
1x Pancake aus der Backmischung +
60g Fruitçella Erdbeer Chia oder 25g Sweetcella;
2x Cookies aus der Low Carb Backmischung;
1x Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
50g Fruitçella Bratapfel

Snack: 20g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Raspberry Cheesecake Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin;
1x Choco Cherry Cheese Muffin;
1x VEGAN Raspberry Cheesecake Muffin;
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 Raspberry Cheesecake Muffin;
1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
1x Waffel; 1x Pizza Rol

WOCHE 5-6

Frühstück: 2 EL Kräuterquark & 1x Apfel

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

Frühstück: 25g Nüsse & 50g Aufschnitt

Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1 Pancake aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
1x Stollen Muffin; Winter Noggi Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;
1x Tartçen by Gökçen; 1x Kirschkuss Muffin; 1x Kokuss Muffin;
1x Bananakuss;
2x Pizza Roll

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

Snack: 30g Proteinpulver & 300ml Wasser

1x Winter Gugelhupf; 1x Mini Gugelhupf;
1x Fresh Lemon Donut;
1x Schoko Muffin; 1x Zupfkuchen Muffin; 1
x Mouse au Chocolate Muffin; 1x Vanille Kirsch Muffin;
1x Kinky Kookie Muffin;
1x VEGAN Raspberry 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 Raspberry 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 EL Kräuterquark & 1x Apfel

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

Frühstück: 25g Nüsse & 50g Aufschnitt

1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1 Pancake aus der Low Carb Backmischung + 35g Sweetçella;
1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
1x Stollen Muffin; Winter Noggi Muffin; 1x Salted Peanut Muffin;
1x Tartçen by Gökçen; 1x Kirschkuss Muffin; 1x Kokuss Muffin;
1x Bananakuss;
2x Pizza Roll

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

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 Raspberry 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 Raspberry 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: 2x Vollei

1x Peanut Cheese Muffin; 1x Stollen Muffin;
1x Winter Noggi; 1x Stollen Muffin; Winter Noggi Muffin;
1x Salted Peanut Muffin; 1x Tartçen by Gökçen;
1x Kirschkuss Muffin; 1x Kokuss Muffin; 1x Bananakuss;
1x VEGAN Peanut Cheese Muffin;
1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
35g Sweetçella;
1 Pancake aus der Low Carb Backmischung +
35g Sweetçella;
1x Zimtschnecke; 1x Lebkuchen;
2x Pizza Roll

Frühstück: 50g Aufschnitt + 1 Apfel

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

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 Koockie Muffin;
1x VEGAN Raspberry 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 Raspberry Cheesecake Muffin;
1 Scheibe Brot aus der Low Carb Backmischung +
40g Fruitçella Himbeer Tonka oder Erdbeer Chia;
1x Waffel;
1x Pizza Roll

www.sweetkitcen.de
hello@sweetkitcen.de