

VibroSculpt™

ERNÄHRUNGSPLAN

Meal Plan | Plan alimentaire | Programma alimentare | Plan alimentaire Voedingsschema
Táplálkozás tanácsadó | Výživový plán | Stravovací plán | Plan de nutriție



AS SEEN ON
TV
ORIGINAL





Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN
MONTAG	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
DIENSTAG	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
MITTWOCH	Kaffee oder ungezuckerter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
DONNERSTAG	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
FREITAG	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit gegrillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
SAMSTAG	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurdip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
SONNTAG	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

Meal Plan

	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER
MONDAY	1 apple 4 rice cakes	Buttermilk (0.1% fat)	Rice with Chicken	1 tangerine 5 nuts	Tuna salad
TUESDAY	1 boiled egg 1 whole grain bread	2 apples	Steak with beans	1 banana	Vegetable soup
WEDNESDAY	Coffee or unsweetened tea 4 graham crackers	Buttermilk (0.1% fat) with berries	Grilled salmon with lemon rice	Yogurt with cucumber	Sautéed mushrooms with egg
THURSDAY	1 yogurt 1 orange	Raw vegetables	Vegetable casserole	Homemade smoothie	Tuna omelette
FRIDAY	Whole grain bread, nonfat farmers cheese	4 rice cakes with low fat topping	Garden salad with grilled chicken breast	Melon with prosciutto	Tomatoes with mozzarella cheese
SATURDAY	Farmers cheese with berries	Celery with yoghurt dip	Pikeperch filet with vegetables	1 whole grain bread with avocado	Salad greens with fried egg
SUNDAY	Pancakes with fresh fruit	1 tangerine 5 nuts	Stuffed peppers with tomato sauce	1 cucumber 5 nuts	Pumpkin-carrot soup

Drink 2 liters of water daily. Season your food with fresh herbs. Chili, ginger and cinnamon help you lose weight. Fry meats and vegetables without oil in a nonstick pan. Marinate salad with vinegar and oil.

Repeat this meal plan for two to three weeks. Vary the meals by alternating their order. Fruits and vegetables are interchangeable: For example, you can eat an apple instead of a tangerine.

Advice: Please talk to your doctor before starting a diet.

Plan alimentaire

	PETIT DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI	1 pomme 4 gaufrettes au riz	Babeurre (0,1 % de MG)	Riz avec viande de volaille	1 mandarine 5 noix	Salade de thon
MARDI	1 œuf cuit 1 pain complet	2 pommes	Steak avec haricots	1 banane	Soupe de légumes
MERCREDI	Café ou thé sans sucre 4 biscuits complets	Babeurre (0,1 % de MG) avec baies	Saumon grillé avec riz au citron	Yaourt avec concombre	Champignon sautés avec œuf
JEUDI	1 yaourt 1 orange	Crudités	Soufflé de légumes	Smoothie fait soi-même	Omelette au thon
VENDREDI	Pain complet avec fromage blanc écrémé	4 gaufrettes au riz avec tartine maigre	Salade mixte avec suprême de volaille grillé	Melon au jambon	Tomate et mozzarella
SAMEDI	Fromage blanc aux baies	Céleri branche avec sauce yaourt	Filet de sandre aux légumes	1 pain complet avec avocat	Salade verte et œuf au plat
DIMANCHE	Crêpe au fruit frais	1 mandarine 5 noix	Paprika farci et sauce tomate	1 concombre 5 noix	Soupe courge et carotte

Buvez 2 litres d'eau par jour. Epicez les aliments avec des herbes fraîches. Le chili, le gingembre et la cannelle aident le corps lors de la perte de poids. Frire la viande et les légumes sans huile dans une poêle à induction. Mariner la salade avec de l'huile et du vinaigre.

Répétez ce plan de régime deux à trois semaines. Variez les repas en modifiant l'ordre. Les fruits et les légumes peuvent être changés à son gré. Ex : 1 mandarine au lieu de 1 pomme.

Conseil : Parlez à votre médecin avant de commencer un régime.

Programma alimentare



	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	1 mela 4 gallette di riso	Latticello (0,1 % grassi)	Riso con carne di pollo	1 mandarino 5 noci	Insalata con tonno
MARTEDÌ	1 uovo cotto 1 fetta di pane integrale	2 mele	Bistecca con fagioli	1 banana	Minestra di verdura
MERCOLEDÌ	Caffè o tè senza zucchero 4 cracker integrali	Latticello (0,1 % grassi) con frutti di bosco	Salmone grigliato con riso al limone	Yoghurt con cetriolo	Funghi arrostiti con uovo
GIOVEDÌ	1 yoghurt 1 arancio	Vegetali crudi	Sfornato di verdure	Smoothie fatto in casa	Omelette con tonno
VENERDÌ	Pane integrale con formaggio quark magro	4 gallette di riso con companatico spalmabile	Insalata mista con striscioline di pollo grigliate	Melone con prosciutto	Pomodori con mozzarella
SABATO	Formaggio quark con frutti di bosco	Sedano con dip allo yoghurt	Filetto di luccioperca con verdure	1 fetta di pane integrale con avocado	Insalata verde con uovo al tegamino
DOMENICA	Omelette dolce con frutta fresca	1 mandarino 5 noci	Peperone ripieno con salsa di pomodoro	1 cetriolo 5 noci	Zuppa di carote e zucca

Bere 2 litri di acqua al giorno. Condire i piatti con erbe fresche. Il peperoncino, lo zenzero e la cannella favoriscono la perdita di peso. Cuocere carne e verdura senza olio in una padella antiaderente. Condire l'insalata con aceto e olio.

Ripetere questo programma dietetico per almeno due / tre settimane. È possibile variare la successione degli alimenti. La frutta e la verdura possono essere sostituite secondo le proprie preferenze, ad esempio 1 mela invece di 1 mandarino.

Raccomandazione: vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di iniziare una dieta.



Voedingsschema

	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	MIDDAGMAAL	TUSSENDOORTJE	AVONDMAAL
MAANDAG	1 appel 4 rijstwafels	Karnemelk (0,1 % vet)	Rijst met kippenvlees	1 mandarijn 5 noten	Tonijnsalade
DINSDAG	1 gekookt ei 1 volkorenbroodje	2 appels	Steak met bonen	1 banaan	Groentensoep
WOENSDAG	Koffie of ongesuikerde thee 4 volkorenbiscuits	Karnemelk (0,1 % vet) met bessen	Gegrilde zalm met citroenrijst	yoghurt met komkommer	Geroosterde champignons met ei
DONDERDAG	1 yoghurt 1 sinaasappel	Rauwkost	Groentenkransje	Zelfbereide smoothie	Tonijn-omelet
VRIJDAG	Volkorenbroodje met magere kwark	4 Rijstwafels met magere boterhampasta	Gemengde salade met kippenreepjes	Meloen met ham	Tomaten met mozzarella
ZATERDAG	Bessenkwark	Bleekselderij met yoghurtdip	Snoekbaarsfilet met groenten	1 volkorenbroodje met avocado	Groene sla met spiegelei
ZONDAG	Pannenkoeken met vers fruit	1 mandarijn 5 noten	Gevulde paprika met tomatensaus	1 komkommer 5 noten	Pompoen - wortelsoep

Drink 2 liter water per dag. Bestrooi de gerechten met verse kruiden. Chili, gember en kaneel helpen het lichaam bij het verliezen van gewicht. Vlees en groenten zonder olie in een pan met antiaanbaklaag braden. Sla met azijn en olie marinieren.

Herhaal dit dieetplan gedurende twee tot drie weken. Varieer de maaltijden door de volgorde te veranderen. Fruit en groente kunnen naar believen verwisseld worden, bijv.: in plaats van 1 mandarijn 1 appel.

Aanbeveling: spreek eerst met uw arts vóór u een dieet begint.

Táplálkozási tanácsadó

	REGGELI	UZSONNA	EDÉD	UZSONNA	VACSORA
HÉTFŐ	1 alma 4 rizs-szelet	Tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Rizs csirkehússal	1 Mandarin 5 Dió	Tonhalsaláta
KEDD	1 főtt tojás 1 szelet teljes kiórlésű kenyér	2 alma	Hússzelet bab körítés- sel	1 Banán	Zöldségleves
SZERDA	Kávé vagy cukor nélküli tea 4 teljes kiórlésű keksz	Gyümölcsíz-tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Grillezett lazac citro- mos rizzsel	Joghurt uborkával	Roston sült tojással
CSÜTÖRTÖK	1 joghurt 1 narancslé	Nyers zöldség	Zöldséges felfűjt	Saját készítésű falatok	Tonhalas omlett
PÉNTEK	Tejles kiórlésű kenyér sovány túróval	4 szelet teljes kiórlésű rizskenyér sovány vajas kenéssel	Zöld saláta grillezett csirkefalatokkal	Dinnye falatok sonkával	Paradicsom mozarellával
SZOMBAT	Sötét gyümölcsű túró	Zellerdarabok joghurtos ízesítéssel	Fogasfilé zöldség körettel	1 szelet teljes kiórlésű kenyér avokádóval	Zöld saláta tükörtojással
VASÁRNASZOMBAT	Fánk friss gyümölcsell	1 Mandarin 5 Dió	Töltött paprika paradicsom stósszal	1 Uborka 5 Dió	Tök-sárgarépa leves

Igyon min. 2 l folyadékot naponta. Használjon friss földséget fűszerezéshez. A chili, gyömbér, fahéj, segítenek a fogyókúrájánál. Húst és zöldséget olaj nélkül pirítson kis lángon. Saláta készítése ecettel és olajjal.

Ismételje meg ezt a diétát két, három héten keresztül. Változtassa a menüt azzal, hogy az ételek sorrendjét megváltoztatja. A gyümölcs és zöldség sorrendje, kívánság szerint megváltoztatható pl. 1 mandarin helyett 1 alma adható.

Javaslat: Kérjük, konzultáljon az orvosával a diéta megkezdése előtt.



Výživový plán

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ	1 jablko 4 rýžové chlebičky	Podmáslí (0,1 % tuku)	Rýže se drůbežím masem	1 mandarinka 5 ořechů	Tuňákový salát
ÚTERÝ	1 vařené vejce 1 celozrnný chléb	2 jablka	Steak s fazolemi	1 banán	Zeleninová polévka
STŘEDA	káva nebo čaj bez cukru 4 celozrnné sušenky	Podmáslí (0,1 % tuku) s bobulovým ovocem	Grilovaný losos s citronovou rýží	Jogurt s okurkou	Houbová smaženice s vejci
ČTVRTEK	1 jogurt 1 pomeranč	Syrové ovoce a zele- nina	Zeleninový nákyp	Smoothie (ovocný džus s dužinou) vlastní výroby	Omeleta s tuňákem
PÁTEK	Celozrnný chléb s nízkotučným tvaro- hem	4 rýžové chlebičky s nízkotučnou poma- zánkou	Míchaný salát s grilovanými drůbežími proužky	Meloun se šunkou	Rajčata s mozzarelou
SOBOTA	Tvaroh s bobulovým ovocem	Řapíkatý celer s jogurtovou zálivkou	Filet z candáta se zeleninou	1 celozrnný chléb s avokádem	Hlávkový salát s volským okem
NEDĚLE	Omeleta s čerstvým ovocem	1 mandarinka 5 ořechů	Grilovaná paprika s tomatovou omáčkou	1 okurka 5 ořechů	Mrkvo-dýňová polévka

Pijte denně 2 litry vody. Kořeňte pokrmy čerstvými bylinkami. Chilli, zázvor a skořice podporují hubnutí. Maso a zeleninu připravujte na pávni s nepřilnavým povrchem bez oleje. Salát marinujte s octem a olejem.

Stravujte se podle tohoto dietního plánu dva až tři týdny. Obměňujte pořadí pokrmů. Ovoce a zeleninu lze vzájemně libovolně nahrazovat, např. místo 1 mandarinky 1 jablko.

Doporučení: Před zahájením diety se poraďte s lékařem.

Stravovací Plán



	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
PONDELOK	1 jablko 4 ryžové vafle	Kyslé mlieko (0,1 % tuku)	Ryža s kuracím mäsom	1 mandarínka 5 orechov	Tuniakový šalát
UTOROK	1 varené vajce 1 krajec celozrnného chleba	2 jablká	Stejk s fazuľami	1 banán	Zeleninová polievka
STREDA	Káva alebo nesladený čaj 4 celozrnné kekсы	Kyslé mlieko (0,1 % tuku) s drobným ovocím	Grilovaný losos s citrónovou ryžou	Jogurt s uhorkou	Opražené hriby kuriatka s vajcami
ŠTVRTOK	1 jogurt 1 pomaranč	Surová strava	Zeleninový nákyp	Domáci mliečny koktajl	Tuniaková omeleta
PIATOK	Celozrnný chlieb s odtučneným tvarohom	4 ryžové vafle s odtučnenou nátiarkou	Pestrý šalát s grilovanými kúskami kuracieho mäsa	Melón so šunkou	Rajčiny so syrom mozzarella
SOBOTA	Tvaroh s drobným ovocím	Zelený zeler s jogurtovým dipom	Filé zo zubáča so zeleninou	1 krajec celozrnného chleba s avokádom	Zelený šalát s volským okom
NEDEĽA	Palacinky s čerstvým ovocím	1 mandarínka 5 orechov	Plnená paprika s rajči- novou omáčkou	1 uhorka 5 orechov	Tekvicovo-mrkvová polievka

Denne pite 2 litre vody. Jedlá ochucujte čerstvými bylinkami. Čili, ďumbier a škorica podporujú telo pri chudnutí. Mäso a zeleninu pripravujte bez oleja na panvici s upraveným povrchom. Šalát marinujte octom a olejom.

Opakujte tento diétny plán po dobu 2-3 týždňov. Obmieňajte jednotlivé jedlá tak, že vymeníte ich poradie. Ovocie a zeleninu môžete vymieňať ľubovoľne, napr.: 1 jablko namiesto 1 mandarínky.

Odporúčanie: Pred začatím diéty sa poraďte, prosím, s Vaším lekárom.

Plan de nutriție

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
LUNI	1 măr 4 vafe din orez	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime)	Orez cu carne de pui	1 mandarină 5 nuci	Salată cu ton
MARȚI	1 ou fiert 1 pâine din făină integrală	2 mere	Cotlet cu fasole	1 banană	Supă de legume
MIERCURI	Cafea sau ceai neîndulcit 4 biscuiți din făină integrală	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime) cu fructe de pădure	Somon la grătar cu garnitură de orez cu lămâie	Iaurt cu castraveți	Parasol prăjit cu ou
JOI	1 iaurt 1 portocală	Alimente crude	Legume gratinate	Smoothie făcut în casă	Omletă cu ton
VINERI	Pâine integrală cu iaurt dietetic	4 vafe din orez cu pastă tartinabilă slabă	Salată asortată cu bucăți din carne de pui la grătar	Pepene galben cu șuncă	Roșii cu mozzarella
SÂMBĂTĂ	Iaurt cu fructe de pădure	Țelină chinezească cu sos din iaurt	File de șalău cu legume	1 pâine integrală cu avocado	Salată verde cu ouă ochiuri
DUMINICĂ	Clătită cu fructe proaspete	1 mandarină 5 nuci	Ardei umpluți cu sos de roșii	1 castravete 5 nuci	Supă de dovleac și morcovi

Beți 2 litri de apă zilnic. Condimentați alimentele cu ierburi aromatice proaspete. Cili, ghimbir și scorțișoara ajută corpul să slăbească. Prăjiți carnea și legumele fără ulei într-o tigaie cu strat antiadeziv. Marinați salata cu oțet și ulei.

Reluați această dietă timp de două până la trei săptămâni. Variați mesele prin schimbarea ordinii lor. Fructele și legumele pot fi schimbate după dorință, de ex. în loc de 1 mandarină, 1 măr.

Recomandare: vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe o dietă.



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur
Importör | Dovožce | Dodavateľ | Importator:**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline |

CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800 | RO: + 40 318 114 000 |

HU: + 36 96 961 000 | ROW: +423 388 18 00