



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Intervallfasten - Sexyglasfutter Diät 1:0 - abnehmen leicht gemacht - Teil 4

Liebe Glasfütterer,

ihr habt vor, euern Körper mit der

glasfutter – Diät 1 : 0

zu verwöhnen? Dann schlage ich euch jetzt einige Leckerli für eure Schlemmertage vor (schmeckt besonders gut auf der Arbeit – alles to go food):

Lachstatar
Linsensalat
Schnitzel
Frischkäsebällchen
Zitronenkuchen nach Oma Edith

Achtung: danach habt ihr vielleicht keine Lust mehr weiterzuarbeiten. Erfahrungsgemäß beneiden euch die Kolleginnen um diese intelligente Art des Fastens!



1:0 Diät - Sexyglasfutter.de

Foto Klaus Rupp - Rezepte Norbert Fricke

Am nächsten Schlemmertag könntet ihr euch aber auch damit verwöhnen:

Spargel-Krabben-Salat
bayerische Fleischpflanzerl
mit bayerischem Kartoffelsalat
Kölner Joghurt

Oder ladet euch an den Schlemmertagen Freunde zum Essen ein! Einfache und leckere Rezepte findet ihr bei uns reichlich! Und dazu viele Weinempfehlungen! Genießt eure neue Lebensqualität! Ihr werdet staunen!

Euer Norbert