



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## Ernährungsplan

### Montag

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Dienstag

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Mittwoch

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Donnerstag

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Freitag

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Samstag

Frühstück  
Mittagessen  
Abendessen

### Sonntag

“nach Wahl”

### Getränke

Wasser, Kaffee, Tee (ungesüßt), kein/ wenig Alkohol

### Snacks zwischendurch

1 Handvoll Nüsse, (Trocken)Obst bis 16 Uhr

### Rezepte und weitere Infos

<https://www.koerpermanagement.com/kontakt/downloads/>

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)