



MAGIC SLIM SYSTEM

Müsli

Vor dem Essen 0,2 Liter Wasser trinken!

Zutaten: für 1 Person

- 3 Esslöffel ungezuckertes Müsli oder Haferflocken
- 1 Esslöffel Nüsse z.B. Walnüsse oder Haselnüsse
- Obst z.B. 1 halber Apfel und 1 halbe Banane
- 3 EL Naturjoghurt (1,5% Fett) und 2 EL Fruchtojoghurt
- dazu 1 Tasse Kaffee oder Tee 0,2 l ohne Zucker mit 0,1 l Milch

Nährwerte:

- ca. 550 kcal
- 18 g Eiweiß,
- 73g Kohlenhydrate
- 22g Fett

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...



MAGIC SLIM SYSTEM