

# DEIN Qi<sup>2</sup>- WOCHENPLAN

LOW CARB ERNÄHRUNG







# DEIN Qi<sup>2</sup> LOW-CARB-WOCHENPLAN

## TAKE-HOME-MESSAGE

- Sport ist neben der passenden Ernährung weiterhin wichtig, egal welches Ziel du mit deinem Low-Carb-Plan verfolgst.
- Verzichte nicht komplett auf Kohlenhydrate, eine gewisse Menge benötigt dein Körper.
- Ergänze vor und nach deinem Workout die passende Sportnahrung, um dich optimal zu unterstützen.

## Qi<sup>2</sup> GETRÄNKE-TIPPS ZUM SELBST MACHEN

- Viele Fertiggetränke sind Zuckerbomben! Mixe dir deshalb deine kohlenhydratarmen oder sogar -freien Drinks ganz einfach selbst!
- Wasser lässt sich wunderbar mit Kräutern und Früchten aufpeppen!
- Leichte, kohlenhydratarme Erfrischungsgetränke, Shakes und Drinks findest du in unserem Online-Shop unter: [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

## UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM WOCHENPLAN

- Wir bieten dir unsere Lieblingsrezepte aus dem Low-Carb-Wochenplan gratis an!
- Egal ob Frühstück, Mittag, Abendbrot oder der Snack zwischendurch – hier kannst du dich ausprobieren.
- Und wo findest du sie? Einfach auf unseren Ernährungsplan Low-Carb gehen und downloaden.



# EINE WOCHE VOLLER GENUSS

<100g Kohlenhydrate/ Tag

	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
<b>Montag</b>	1 Stück Qi² Protein-Käsekuchen mit Brombeer-Papaya-Salat  1 Tasse schwarzer Kaffee	Paprika-Sticks  1 Glas Qi² MAN ISO-Sports Drink Apfel-Cranberry*	Buntes Chicken-Curry  1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne-Passionsfrucht*	Kleiner Tomaten-Rucola-Salat mit gerösteten Kürbiskernen  1 Glas Qi² Mineralwasser*	Garnelenpfanne mit Avocado, Spinat & Knoblauch  Qi² Erdbeer-Protein-Eis**  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe & Eis	1643 kcal 71,3g KH 134g P 77g F
<b>Dienstag</b>	2 Protein-Pancakes mit Mandarinen**  1 Glas Schwarztee mit Zitrone & Stevia	Qi² WOMAN Protein-Drink Vanille*  Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy-Erdbeere	Hackbällchen Toskana mit Konjaknudeln  1 Glas Qi² Mineralwasser*	Coleslaw mit Joghurt  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze	Cremige Pilz-Lauch-Pfanne mit Salbei  1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder*	1793 kcal 70g KH 129g P 105g F
<b>Mittwoch (Trainingstag)</b>	2 Spiegeleier mit rotem Paprikatopping  Qi² PRO 4-C-Protein Shake Schokolade* (mit Wasser)	Körniger Frischkäse mit 7 Kräutern  1 Glas Kräutertee	Blumenkohlpizza mit Schinken & Artischocke  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze	Rote-Beete-Salat mit Ziegenkäse & Walnüssen  Qi² PRO EAA-Drink*	Räuchertofu mit asiatischem Gemüse, Edamame & scharfer Ingwer-Sojasauce  1 Glas Qi² Mineralwasser*	1904 kcal 77g KH 162g P 94g F
<b>Donnerstag</b>	2 Proteinbrote mit Hähnchenbrustfilet & Ei  1 Tasse Kräutertee	Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*	Zucchininudeln Carbonara mit Parmesan & Speck  1 Glas Leicht & Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder*	Qi² PRO Whey-Protein-Shake Erdbeere*	Salatschiffchen gefüllt mit Hackfleisch, Tomate & gekräutertem Schafskäse  1 Glas Qi² Mineralwasser*	2198 kcal 94g KH 199g P 114g F

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
<b>Freitag</b>	Süßes Omelett mit Erdbeeren & Riegeltopping Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Schoko-Erdnuss*  1 Glas Früchtetee	1 Hand voll Heidelbeeren  1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne-Passionsfrucht*	Gemüse- Qi²-Beefsnack*-Puffer mit Knoblauchquark  1 Glas Qi² Mineralwasser*	Kleiner Joghurt mit Walnüssen  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenmelisse	Putenhackbällchen mit Selleriestampf & Mandelsplittern  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette & Eis	2149 kcal 92g KH 141g P 131g F
<b>Samstag (Trainingstag)</b>	3 Qi² Protein-Waffeln mit Himbeeren**  Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*	PRO Whey-Isolat Shake Orange* (mit Wasser)	Großer griechischer Bauernsalat  Gegrilltes Lachsfilet auf Butterkohlrabi mit Zitrone  1 Glas Qi² Mineralwasser*	Qi² Beef-Sticks*  1 Buttermilch mit pürierten Himbeeren	2 Gebackene Würstchen mit Tomatensalsa & gegrillter Aubergine  Selbstgemachte Zucchini-chips  1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheiben	1959 kcal 75g KH 176g P 98g F
<b>Sonntag</b>	Mangold-Omelette mit Speck & bunten Sprossen  1 Tasse Früchtetee	Fruchtiger Qi² Fitness-Shake**	Linsennudeln mit Tomatensauce & Parmesan  1 Glas Qi² Mineralwasser*	1 Stück Qi² Low-Carb Kokoskuchen**  Qi² WOMAN Protein Drink Vanille*	Mediterrane Gemüsespieße mit Pesto Verde  1 Glas Tomatensaft mit Kresse & Meersalz	1694 kcal 96g KH 110g P 71,5g F

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



## UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

### UNSERE GETRÄNKE

#### PRO BCAA-DRINK



11,35g EAAs  
Ohne Zucker & Fett  
Laktosefrei  
Vegan  
Trinkfertig

#### WOMAN PROTEIN-DRINK



Proteinreich (25g)  
Zuckerarm  
Glutenfrei  
Trinkfertig

#### PRO WHEY PROTEIN ISOLAT-SHAKE



Zuckerarm  
Proteinreich (24g)  
Fettarm  
Glutenfrei

#### ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE



Kalorienarm  
Fettfrei  
Vegan  
Trinkfertig

#### MINERALWASSER



13,6mg Magnesium  
72,1mg Calcium  
17,5mg Natrium

#### MAN ISO-SPORTS DRINK



Vegan  
Fettfrei  
Sojafrei

#### PRO 4-C PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (22g)  
Zuckerarm  
Soja- & Glutenfrei

### UNSERE SNACKS

#### PROTEIN- COFFEE



Proteinreich (25g)  
Fettfrei  
Trinkfertig

#### PRO 40% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich  
Zuckerarm  
glutenfrei

#### BEEF-SNACK



Proteinreich (40%)  
Soja-, laktose- &  
Zuckerfrei

#### BEEF-STICKS



Proteinreich (40%)  
Soja-, laktose- &  
Zuckerfrei

#### WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)  
Ballaststoffreich  
Zuckerarm

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)