

SPORTVERGNÜGEN – Viel wichtiger als Laufen ist doch Essen!



Die ultimative Einkaufsliste

- Haferflocken
- Reiswaffeln
- Weißer Reis & Naturreis
- Vollkorn-Bagels
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Mandeln
- Erdnussbutter & Mandelmuss
- Mandelmilch
- Eiweißpulver ohne Zucker
- Magerquark
- Gemüse wie Pak Choi, Spinat, grüne Bohnen & Co.
- Obst, gefrorene Beeren, Äpfel, Bananen
- Avocado
- Humus
- Fettarmen Fisch, aber auch Lachs
- Hähnchenbrust, Pute, Steaks
- Und was zum Sündigen für den Cheat Day