



MS-PROGRAMM

Fit und vital

FIT BOWL

Rote Bete, Bohnen, Linsen, Wildkräutersalat
Guacamole & Falafel Bällchen
19,50 €

Eiweiß:
38,05g

Energie (in kj/kcal)	Fett (in g)	davon gesättigte Fettsäuren (in g)	Kohlenhydrate (in g)	davon Zucker (in g)	Salz (in g)
2812,2/669,0	12,98	1,93	88,14	19,83	1,43

GEFÜLLTE PAPRIKA

mit Rinderhackfleisch, Couscous & Ajvar-Schmand
23,50 €

Eiweiß:
37,79g

Energie (in kj/kcal)	Fett (in g)	davon gesättigte Fettsäuren (in g)	Kohlenhydrate (in g)	davon Zucker (in g)	Salz (in g)
2681,4/637,0	17,36	6,83	79,79	9,64	0,39

Eine gesunde Ernährung liegt uns am Herzen. Diesbezüglich haben wir eine Kooperation mit dem MS-Programm gestartet und gemeinsam eine eigene kleine Speisekarte entworfen. Diese oberen drei Gerichte sind ideal um Geschmack, Sport und Vitalität zu verbinden. Egal ob du Muskulatur aufbauen oder deinen Körperfettanteil reduzieren möchtest:

Durch den hohen Eiweißanteil und den sehr guten Nährstoffwerten eignen sie sich optimal für eine sportlich orientierte Ernährung mit besonders viel Energie.

Das Siedehaus & das MS-Programm wünschen guten Appetit!

ONLINE COACHING - ERNÄHRUNGSBERATUNG - PERSONAL TRAINING

GROSSE STRASSE 20 - 49201 DISSEN A.T.W.

INFO@MS-PROGRAMM.DE - 0176 617 189 93 - WWW.MS-PROGRAMM.DE