



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

DIE 3 ULTIMATIVEN GEWICHTS-BOOSTER

Mit diesen leckeren Shakes nimmst auch Du
innerhalb von 14 Tagen endlich zu!



**GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.**

Inhaltsverzeichnis

- 1. Herzlich Willkommen!**
- 2. Fruchtiger Apfel-Avocado-Shake**
- 3. Klassischer Haferflocken-Quark-Shake**
- 4. Leckerer Kaffee-Erdnuss-Shake**



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

Herzlich Willkommen!

Wir begrüßen Dich in diesem E-Book von Weight-UP. Vielen Dank, dass Dich das Thema interessiert und Du Dir das E-Book heruntergeladen hast.

Mit den Inhalten möchten wir Dich ein Stück weit an die Hand nehmen und Dir den Weg zu einem gesünderen, abwehrstärkeren und schöneren Körper zeigen.

Du erhältst in diesem E-Book drei super leckere Shake-Rezepte um gesund Dein Körpergewicht zu erhöhen. Diese können ganz einfach von Dir zubereitet werden. und bieten eine ideale Grundlage für weitere Rezept-Variationen.

Wie Du sicher weißt, benötigt Dein Körper einen Kalorienüberschuss, damit sich Dein Körpergewicht erhöht. Das bedeutet, dass Du mehr Kalorien zuführen musst als Du verbrauchst. Die Shake-Rezepte können Dir dabei helfen, dies zu erreichen. Baue deshalb täglich einen von unseren leckeren Shakes als Zwischenmahlzeit zu Deinen bisherigen Mahlzeiten mit ein.

Uns liegt es sehr am Herzen, dass Du Dein Körpergewicht auf ein gesundes, normales Maß anheben kannst - bei dem Du Dich wohlfühlst.

Du hast Fragen oder Kritik zu den im E-Book genannten Thema?
Dann zögere nicht und trete mit uns in Kontakt:
info@weight-up.de

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deinen Plänen!

Dein Weight-UP-Team



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

FRUCHTIGER APFEL-AVOCADO-SHAKE

Zubereitung: ★★★★★

Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslöfeln. Die Zitrone auspressen. Die Kiwi schälen und klein schneiden.

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

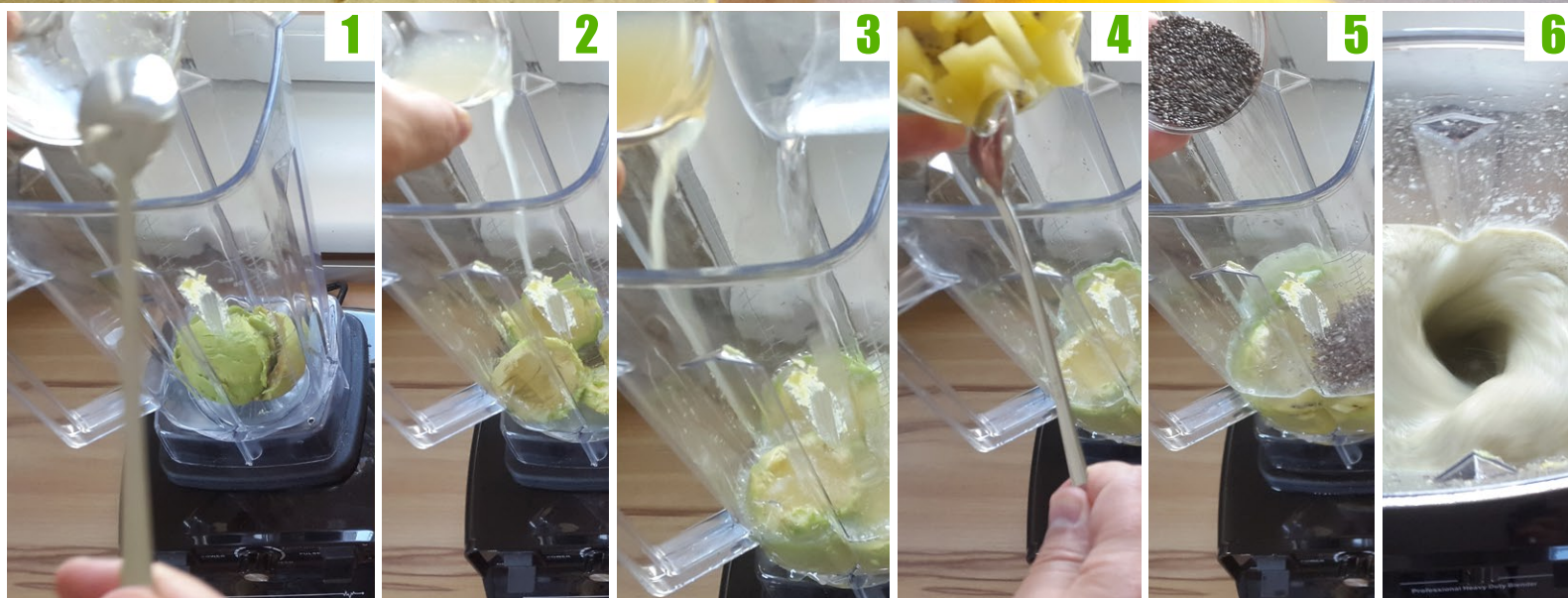
Je nach Jahreszeit können auch Eiswürfel hinzugefügt werden.

Zutaten:

- 1,5x Zitronen (mittelgroß)
- 1x Avocado (klein)
- 2x Kiwis (mittelgroß, reif)
- 200 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 200 ml Mineralwasser
- 2 EL Chia-Samen



FRUCHTIGER APFEL-AVOCADO-SHAKE



Nährwerte pro Shake:

		kcal	KH	EW	FE
1,5x	Zitronen (mittelgroß)	26	8,1 g	1,0 g	0,3 g
1x	Avocado (klein)	160	8,5 g	2,0 g	14,7 g
2x	Kiwis (mittelgroß, reif)	77	15,8 g	1,8 g	0,8 g
200 ml	Apfelsaft (naturtrüb)	94	22,0 g	0,2 g	0,2 g
200 ml	Mineralwasser	0	0,0 g	0,0 g	0,0 g
2 EL	Chia-Samen	73	6,6 g	2,3 g	4,6 g
Gesamt:		430	61,0 g	7,3 g	20,6 g
Nährstoffverteilung:			68,6 %	8,2 %	23,2 %



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

KLASSISCHER HAFERFLOCKEN–QUARK–SHAKE

Zubereitung: ★★★★★

Die Milch mit dem Speisequark und dem Honig vermengen. Die Haferflocken hinzufügen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 300 ml Milch (3,8 % Fett)
- 100 g Speisequark (20 % Fett)
- 2 EL Honig
- 1x Banane (mittelgroß)

Nährwerte pro Shake:

		kcal	KH	EW	FE
60 g	Haferflocken	220	38,0 g	7,5 g	4,2 g
300 ml	Milch (3,8 % Fett)	205	12,0 g	9,0 g	9,0 g
100 g	Speisequark (20% Fett)	97	3,8 g	10,0 g	4,3 g
2 EL	Honig	144	37,5 g	0,0 g	0,0 g
1x	Banane (mittelgroß)	140	30,0 g	1,5 g	0,3 g
Gesamt:		806	121,2 g	28,0 g	17,8 g
Nährstoffverteilung:			72,5 %	16,8 %	10,7 %



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

LECKERER KAFFEE-ERDNUSS-SHAKE

Zubereitung: ★★★★★

Die Milch mit dem abgekühlten Kaffee vermengen. Die Erdnussbutter und die Haferflocken hinzufügen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Je nach Jahreszeit können auch Eiswürfel hinzugefügt werden.

Zutaten:

300 ml Milch (3,8 % Fett)

100 ml gekochter Kaffee (abgekühlt)

2 EL Erdnussbutter

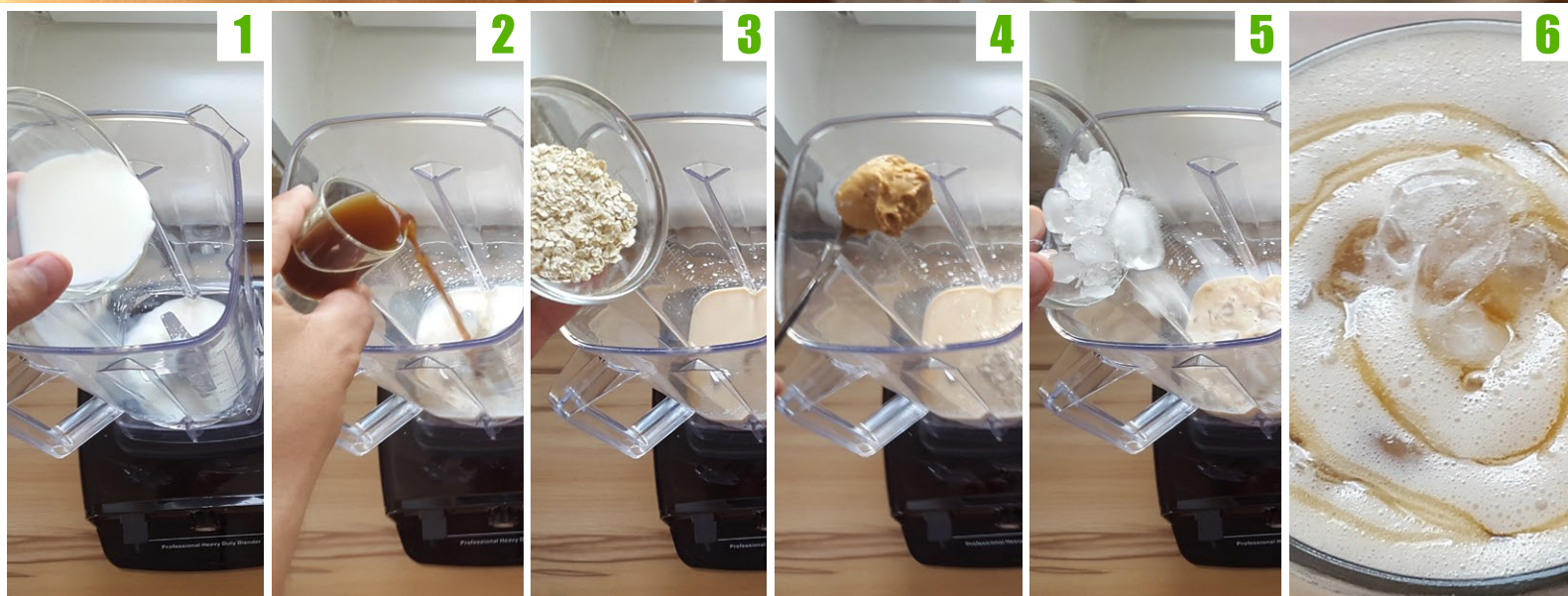
70 g Haferflocken

2 EL Honig



GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN
für einen
abwehrstarken Körper.

LECKERER KAFFEE-ERDNUSS-SHAKE



Nährwerte pro Shake:

	kcal	KH	EW	FE
300 ml Milch (3,8 % Fett)	205	12,0 g	9,0 g	9,0 g
100 ml Kaffee (abgekühlt)	100	0,0 g	0,1 g	0,1 g
2 EL Erdnussbutter	188	4,5 g	8,1 g	15,0 g
70 g Haferflocken	257	44,3 g	8,8 g	4,9 g
2 EL Honig	144	37,5 g	0,0 g	0,0 g
Gesamt:	894	98,3 g	26,0 g	29,6 g
Nährstoffverteilung:		64,1 %	17,0 %	18,9 %



**GESUND
GEWICHT
ZUNEHMEN**
für einen
abwehrstarken Körper.

Impressum

© 2018, Autor: Nils Jacobsen

Alle Rechte an diesem Werk liegen bei:

Noordlicht Webinhalte – Jacobsen und Jeglinski GbR
Barkenkamp 70
23909 Ratzeburg

Vertreten durch:

Nils Jacobsen, Jens Jeglinski

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Die bereitgestellten Inhalte dienen rein der Information. Die dargestellten Inhalte ersetzen keine ärztliche Diagnose, Beratung und/oder Therapie. Die Inhalte wurden nicht von Ärzten, Psychologen, Therapeuten oder anderen Fachleuten verfasst. Die Inhalte und Empfehlungen bilden lediglich die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors ab und können somit keine fachliche Meinung ersetzen.

Die Informationen werden mit größter Sorgfalt zusammengetragen. Eine Haftung auf Vollständigkeit oder Richtigkeit der Inhalte kann nicht übernommen werden. Die Umsetzung der dargestellten Inhalte erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Verantwortung für Folgen kann nicht übernommen werden. Bitte zögern Sie auf keinen Fall Arztbesuche heraus. Sie sollten zudem nicht unreflektiert mit der Umsetzung der in diesem E-Book bereitgestellten Informationen starten. Wenden Sie sich vorher bitte an einen Arzt bzw. Fachmann.