



ALLES, WAS WICHTIG IST

➤ auf einen Blick

Mein Profil
Mein Tagebuch

Tagebuch
Woche Tag | Woche 7 | 11. 02. - 17. 02. 2008

Übersicht Ernährung Fitness Notizen Termine Erfolgskontrolle Tipps & Tricks

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Erfolgskontrolle Sport Note Termin Ernährung Tipps & Tricks

Ihr ganz persönliches Profil ...

... enthält wichtige Daten rund um Ihre Gesundheit. Der individuelle Ernährungsplan informiert Sie täglich darüber, was Sie essen können. Und mit der Erfolgsübersicht sehen Sie auf einen Klick, was Sie schon geschafft haben! Führen Sie Ihr persönliches Ernährungstagebuch oder sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Ein übersichtlicher Terminplan macht es leicht, auch Zeiten für die Fitness einzuplanen.

VIELE INFOS ZU METABOLIC BALANCE®

➤ für mehr Gesundheit

Nützliche Tipps und Tricks

Sich zu informieren bedeutet, aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken und Schritte in die richtige Richtung zu unternehmen. Sie finden auf „**Mein metabolic balance®**“ jede Woche neue interessante Artikel rund um die Gesundheit und ums Wohlbefinden: Ernährung, Fitness, Vorsorge und auch Themen, die die Seele berühren – nützen Sie diese Informationen für mehr Vitalität und Lebensqualität! Bestimmt finden auch Sie viele nützliche Tipps, die Sie selbst für sich und Ihre Gesundheit umsetzen können. Lassen Sie sich inspirieren und setzen Sie die Tipps für sich und Ihre Gesundheit gleich um!

Klicken Sie sich einfach mal durch! Die Schritt-für-Schritt-Anleitung macht das Surfen auch für Computeranfänger ganz einfach!

Abonnement – Kennenlernpreis

1-Monats-Abo 8,70 Euro

12-Monats-Abo 57,50 Euro

Die ersten 14 Tage zum Schnuppern sind frei!



Kontakt:

metabolic balance GmbH | Am Gries 21 | D-84424 Isen

Tel.: +49 (0)8083 - 9079 - 0 | E-Mail: team@mein-metabolic-balance.de

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

ICH FÜHLE MICH RUNDUM WOHL!

➤ **mein metabolic balance®**
www.mein-metabolic-balance.de

Die Ergänzung zu metabolic balance®, dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.





METABOLIC BALANCE® IM INTERNET

↘ sich etwas Gutes tun

Willkommen bei „Mein metabolic balance®“ auf www.mein-metabolic-balance.de

Wir freuen uns, dass Sie an dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm metabolic balance® teilnehmen. Gut, wenn Sie dadurch Ihr Idealgewicht finden und halten, denn damit haben Sie sich zugleich aktiv für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität entschieden. Und dabei soll Sie dieses Internetportal mit vielen nützlichen Informationen, Tipps und Ideen unterstützen. Hier können Sie auch zeit- und ortsunabhängig mit Ihrem Betreuer oder Ihrer Gruppe in Kontakt treten. Schnuppern Sie einfach mal rein! Die ersten 14 Tage können Sie nach Herzenslust surfen und alle Funktionen kostenlos testen!



ZAHLREICHE METABOLISCHE REZEPTE

↘ gesund genießen

Erdbeer-Rucola-Salat mit Seeteufel
★★★★★

Zutaten	
1 Bund	Rucola
250 g	Indurion
1	Zander
2 EL	Aceto balsamico
1	Salz Pfeffer
4	Speckwürstchen
10 ml	Semmelbrösel
3 EL	Öl
Salzen für 4 Personen	



Probleme
Thomas Mann | Datum: 08.06.2017

Bewertung
★★★★★
Bewerten

Beantwortet
1: gelöst
2: gedruckt
3: kommentiert

Bereitung

Den Rucola waschen und die harten Stiele dabei entfernen. Den Indurion waschen, trocknen, schneiden und in Stücke zupfen. Die Seeteufel waschen und diese Rucolabläter in Scheiben schneiden. Die Zanderfilets waschen und trocken. Anschließend in kleine Stücken schneiden. Den Balsamico mit Salz, Pfeffer würzen. 2 Speckwürstchen anbraten. Den Fisch mit Zitronensaft marinieren, salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne die Fischrestabfälle und anbraten mit etwas Gemüseöl und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen.

Den Rucola auf vier Teller verteilen. Die Erdbeerscheiben und Zwiebelstreifen darauf streuen und alles mit dem Essig-Gemüseöl-Dressing beträufeln. Den gebratenen Fisch darauf und darauf anrichten.

Rezepte zum Nachkochen

„Was koche ich heute? Mein Gericht sollte gesund und lecker sein und zu meinem metabolic balance®-Ernährungsplan passen! Kein Problem – wählen Sie hier mit einem Klick eines von über 5.000 Lieblingsrezepten aus! Zutatenliste und genaue Kochanleitung machen das Nachkochen ganz einfach: Ab sofort jeden Tag abwechslungsreich und gesund genießen.“




IM METABOLIC BALANCE®-FORUM

↘ sich austauschen und Erfahrungen teilen

Großer Community-Bereich

- Dem Betreuer schnell und unkompliziert im Klienten-Forum Fragen stellen
- Von den Erfahrungen anderer profitieren
- Tipps & Tricks zu Ernährung, Sport und Gesundheit von Klienten für Klienten
- Austausch mit Gleichgesinnten und gegenseitiges Motivieren

Foren-Übersicht
Alle 8 Foren auf einen Blick

	Klienten-Forum Klienten können hier direkt mit ihrem Betreuer in Kontakt treten und Fragen stellen.
	(Klienten) Ernährung Hier können sich Klienten zu Fragen und Problemen rund um das Thema Ernährung austauschen.
	(Klienten) Sport und Fitness In diesem Forum können Sie Ihre Erfahrungen zu den Themen Fitness, Sport und Bewegung austauschen.