



MACH DICH BEREIT DEINEM NEUEN ICH

H A L L O

— Z U S A G E N —

exantediät™

www.exantediaet.de

EGAL WAS IHR ZIEL IST

**BEI UNS FINDEN SIE EINEN
PLAN DER ZU IHNEN PASST**



Genießen Sie unsere Produkte als Teil einer gesunden Diät. Exante Diät hilft Ihnen, Ihre Gewichtsabnahme zu fördern, Sie bei Ihrem Gewichtsmanagement zu unterstützen und Ihnen nach einem Training neue Kraft zu geben.

| PROGRAMM | TOTALLÖSUNG | TOTAL PLUS | 5:2 DIÄT | GEWICHTSMANAGEMENT |
|-----------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------|
| KALORIEN | 600-700 KCAL | 700-1200 KCAL | 600 KCAL AN FASTENTAGEN | 1200+ KCAL |
| BMI | 25-30 30+ | 25-30 30+ | 18.5 - 25 25-30 | 18.5 - 25 |

| DETAILS | TOTALLÖSUNG | TOTAL PLUS | 5:2 DIÄT | GEWICHTSMANAGEMENT |
|---------|---|---|--|---|
| | Die Totallösung ist ein Mahlzeitenersatzprogramm für sichtbaren Gewichtsverlust in kurzer Zeit. Tauschen Sie einfach ihr übliches Essen gegen Exante Diät Mahlzeiten. Mit drei unserer Mahlzeiten pro Tag verringert sich ihre Kalorienaufnahme auf nur 600 Kalorien. | Die Total Plus Lösung ist ein flexibler Diätplan für vielerlei Ansprüche. Möchten Sie Gewicht verlieren oder nur ab und an ein paar Kalorien einsparen? Tauschen Sie einfach ihre normalen Mahlzeiten gegen unsere leckeren Exante Diät Mahlzeitenersatzprodukte und folgen Sie zusätzlich unseren Rezepten zum Selberkochen, um ihre Kalorienaufnahme zu verringern. | Die 5:2 Diät ist ein Intervallfastenprogramm bei dem Sie sich fünf Tage normal ernähren und sich an zwei Fastentagen pro Woche an unseren Exante Diät Produkten bedienen, um ihre Kalorienaufnahme auf nur 600 kcal zu verringern. An den Nicht-Fastentagen empfehlen wir unsere Gewichtsmanagement Produkte um ihre Kalorienaufnahme auch an den Nichtfastentagen leicht zu verringern. | Das Gewichtsmanagement Sortiment wurde von uns entworfen, um ihnen zu einem konstanten Gewichtsverlust auf lange Frist zu verhelfen. Unsere Produkte umfassen Mahlzeiten mit wenig Kalorien und viel Protein, damit Sie lange satt bleiben. Essen Sie täglich vier Mahlzeiten, indem Sie aus unseren 30 köstlichen und gesunden Produkten wählen, darunter auch gesunde Snacks. |

**NUTZEN SIE UNSEREN PRAKTISCHEN MENÜPLANER UND UNSERE REZEPTE
WENN SIE IHRE MAHLZEITEN UND MENÜS FÜR DIE WOCHE PLANEN.**

TOTALLÖSUNG

MAHLZEITENPLANER

Wählen Sie dreimal täglich unsere Mahlzeitenersatzprodukte anstelle Ihrer normalen Mahlzeit und beginnen Sie langsam aber stetig abzunehmen. Kombinieren Sie bei der Totallösung unsere Diätprodukte mit weiteren 200 kcal durch gesunde Nahrungsmittel pro Tag. Stellen Sie zudem sicher, dass Sie ausreichend trinken, besonders bei wärmeren Temperaturen oder wenn Sie sich viel bewegen. Nur 20 Minuten leichter Bewegung pro Tag helfen Ihnen, Ihre Diät noch weiter zu beschleunigen.

Montag

Dienstag

Mittwoch

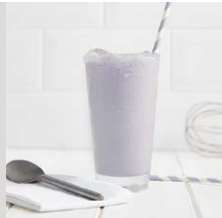
Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

FRÜHSTÜCK



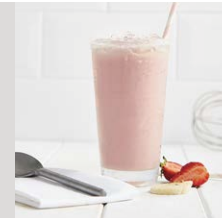
Exante Diät
Blaubeer Smoothie



Exante Diät Erdbeer
& Joghurt Riegel



Exante Diät
Porridge



Exante Diät Erdbeer
& Banane Smoothie



Exante Diät
Vanille-Müsli



Exante Diät
Ahornsirup Pfannkuchen



Exante Diät
Frühstückseier

MITTAGESSEN



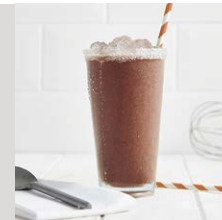
Exante Diät
Indischer Daal Eintopf



Exante Diät Schokolade
Karamell Crunch Riegel



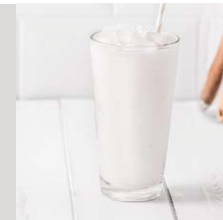
Exante Diät
Vegetarische Suppe



Exante Diät
Schoko-Shake



Exante Diät
Karamellpudding



Exante Diät
Kremiger Kokos-Shake



Exante Diät
Vanille Cupcake

ABENDESSEN



Exante Diät
Zitronenkäsekuchen



Exante Diät
Indisches Curry mit Reis



Exante Diät
Pasta Carbonara



Exante Diät Rindereintopf
mit schwarzen Bohnen



Exante Diät
Pizza



Exante Diät
Süßsaure Nudeln





Exante Diät
Spaghetti Bolognese

Unsere Produkte eignen sich nicht für schwangere oder stillende Frauen sowie für Kinder unter 18 Jahren. Ersuchen Sie vor einer Diät medizinischen Rat von Ihrem Hausarzt um sicherzustellen, dass Sie sich in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden

TOTALLÖSUNG PLUS

MAHLZEITENPLANER

Wählen Sie dreimal täglich unsere Mahlzeiterersatzprodukte anstelle Ihrer normalen Mahlzeit sowie zusätzlich eines Ihrer bevorzugten Zusatzprodukte mit 200 kcal und beginnen Sie langsam, aber konstant abzunehmen. Generell, aber besonders bei warmem Wetter oder wenn Sie sich viel bewegen ist es sehr wichtig, dass Sie über den Tag verteilt genug trinken. Bewegen Sie sich pro Tag 20 Minuten um ihre Diät noch weiter anzutreiben. Auf Seite **14** finden Sie tolle Rezepte.


























| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | |
|--------------------|--|--|--|------------|--|---|--|---|
| FRÜHSTÜCK |  Exante Diät Käse und Bacon Frühstückseier |  Griechischer Joghurt |  Exante Diät Apfel & Zimt Porridge | |  Exante Diät Vanille Müsli |  Exante Diät Käse-Bacon Küchlein |  Eier mit Speck |  Exante Diät Ahornsirup Pfannkuchen |
| MITTAGESSEN |  Exante Diät Tomaten-Basilikum Suppe |  Exante Diät Schoko-Riegel |  Thunfisch Nicoise Salat | |  Exante Diät Rote Thai Hühnersuppe |  Exante Diät Pasta Carbonara |  Exante Diät Schoko-Orangen Shake |  Bagel mit Lachs und Streichkäse |
| ABENDESSEN |  Text Mex Steam Fajit |  Exante Diät Shepherds Pie |  Exante Diät Spaghetti Bolognese | |  Hühnchen & Garnelen Quinoa Jambalaya |  Hühnchenbrustfilet gefüllt mit Mozzarella |  Exante Diät Würstchenmix |  Exante Diät Pizza |
| SNACK |  Exante Diät Erdnussbutter Riegel |  Exante Diät Blaubeer Smoothie |  Exante Diät Honeycomb Shake | |  Exante Diät Schokopudding |  Cookies & Cream Riegel |  Exante Diät Kirschen und Beeren Shake |  Exante Diät Zitronenriegel |

Unsere Produkte eignen sich nicht für schwangere oder stillende Frauen sowie für Kinder unter 18 Jahren. Ersuchen Sie vor einer Diät medizinischen Rat von Ihrem Hausarzt um sicherzustellen, dass Sie sich in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden

5:2 INTERVALLDIÄT

MAHLZEITENPLANER

Wählen Sie an den beiden Fastentagen jeweils dreimal täglich unsere köstlichen Exante Diät **Mahlzeitenersatzprodukte**. An den Nicht-Fastentagen können Sie aus unseren gut portionierten Produkten aus der Gewichtsmanagementreihe wählen, um auch in der Nicht-Fastenzeit eine kontrollierte und gesunde Ernährung sicherzustellen ohne viel Zeit für einen Ernährungsplan oder langes Kochen aufwenden zu müssen.

| | Montag | Dienstag Fastentag | Mittwoch | Donnerstag Fastentag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| FRÜHSTÜCK |  Exante Diät Ahornsirup Protein Pfannkuchen |  Exante Diät Käse und Bacon Frühstückseier |  Exante Diät Schoko-Protein Müsli |  Exante Diät Vanille Müsli |  Exante Diät Protein Granola |  Exante Diät Müsli Riegel |  Exante Diät Ahornsirup Protein Porridge |
| MITTAGESSEN |  Exante Diät Maca & Chia Knäckebrot |  Exante Diät Schokoshake |  Exante Diät Pilzsuppe |  Exante Diät Erdbeer & Joghurt Riegel |  Exante Diät Hühnersuppe Toskana |  Exante Diät Vegetarisches Curry |  Exante Diät Pilzsuppe |
| ABENDESSEN |  Exante Diät Chili & Reis |  Exante Diät Nudeln Süßsauer |  Exante Diät Cottage Pie |  Exante Diät Spaghetti Bolognese |  Exante Diät Rindergulasch |  Exante Diät Nudeln mit Thunfisch |  Exante Diät Vegetarische Lasagne |
| SNACK |  Exante Diät BBQ Chips | KEIN SNACK AM FASTENTAG | | KEIN SNACK AM FASTENTAG | |  Exante Diät Salz & Essig Chips |  Exante Diät Schoko-Waffeln |
| | | | | | |  Exante Diät Salz & Essig Chips | |

Unsere Produkte eignen sich nicht für schwangere oder stillende Frauen sowie für Kinder unter 18 Jahren. Ersuchen Sie vor einer Diät medizinischen Rat von Ihrem Hausarzt um sicherzustellen, dass Sie sich in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden

GEWICHTSMANAGEMENT

MAHLZEITENPLANER

Wählen Sie vier mal pro Tag köstliche Mahlzeiten aus unserem Sortiment mit über 30 gesunden Speisen, inklusive Snacks. Kombinieren Sie das Gewichtsmanagementprogramm mit ein wenig Bewegung jeden Tag, um ihre Fortschritte noch zu verbessern.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | |
|-------------|---|--|---|------------|---|---|--|--|
| FRÜHSTÜCK |  Exante Diät Ahornsirup Protein Pfannkuchen |  Exante Diät Porridge |  Exante Diät Schoko Protein Müsli | |  Exante Diät Ahornsirup Protein Pfannkuchen |  Exante Diät Original Protein Granola |  Exante Diät Muesli Riegel |  Exante Diät Original Protein Porridge |
| MITTAGESSEN |  Exante Diät Maca & Chia Knäckebrot |  Exante Diät Tomato & Mascarpone Suppe |  Exante Diät Nudeln mit Pilzen | |  Exante Diät Käse Knäckebrot |  Exante Diät Hühnersuppe Toskana |  Exante Diät Vegetarisches Curry |  Exante Diät Pilzsuppe |
| ABENDESSEN |  Exante Diät Chili & Reis |  Exante Diät Lasagne |  Exante Diät Cottage Pie | |  Exante Diät Chip Shop Hühnchen Curry |  Exante Diät Rindergulasch |  Exante Diät Nudeln mit Thunfisch |  Exante Diät Vegetarische Lasagne |
| SNACK |  Exante Diät BBQ Chips |  Exante Diät Schokowaffeln |  Exante Diät Salz & Weinessig Chips | |  Exante Diät Erdbeerwaffeln |  Exante Diät BBQ Chips |  Exante Diät Schokowaffeln |  Exante Diät Salz & Weinessig Chips |

Unsere Produkte eignen sich nicht für schwangere oder stillende Frauen sowie für Kinder unter 18 Jahren. Ersuchen Sie vor einer Diät medizinischen Rat von Ihrem Hausarzt um sicherzustellen, dass Sie sich in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden

REZEPTE mit Exante

Wählen Sie aus unserem Sortiment an gesunden Rezepten, um ihre Diätziele schneller zu erreichen oder um ihr Gewichtsmanagement besser zu steuern und verfolgen Sie gleichzeitig einen gesunden Lebensstil mit gesunder Ernährung.

VORBEREITUNGSZEIT:

10 MINUTEN

KOCHZEIT:

30 MINUTEN

Mozzarella mit Hähnchenbrustfilet

Ein gesundes und köstliches Abendessen mit langsam abbauenden Kohlenhydraten, die Sie länger mit Energie versorgen.

ZUTATEN:

- 125g Hähnchenbrustfilet
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 30g Mozzarella
- 5 Cherrytomaten
- 60g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Rosmarin
- 5ml Balsamicoessig

ZUBEREITUNG:

Heizen Sie den Ofen auf 200C vor.

Schneiden Sie das Hähnchenbrustfilet leicht ein, gerade groß genug um den Schlitz mit Mozzarella zu füllen. Achten Sie darauf, das Filet nicht ganz durchzuschneiden. Umwickeln Sie die Hähnchenbrust anschließend mit dem Parmaschinken. Schneiden Sie die Süßkartoffel in ca. 1cm große Würfel und schneiden Sie den Knoblauch in kleine Stücke. Geben Sie die Kartoffel und den Knoblauch in eine ofenfeste Form und träufeln Sie ein wenig Essig darüber.



ABENDESSEN

Platzieren Sie die Hähnchenbrust in der Mitte der Ofenform. Geben Sie die Form in den vorgeheizten Ofen. Wenden Sie die Süßkartoffeln nach 10 Minuten. Kochen Sie das Gericht für weitere 10 Minuten. Geben Sie anschließend die Tomaten hinzu und kochen Sie die Mahlzeit für weitere 5 Minuten. Achten Sie darauf, dass das Hähnchenbrustfilet gut durch ist. Richten Sie die Mahlzeit auf einem Teller an und träufeln Sie ein wenig Essig über die Tomaten. Guten Appetit.

NÄHRSTOFFE:

| | |
|------------------------|------|
| Energie (kcal) | 331 |
| Protein (g)..... | 40.6 |
| Kohlenhydrate (g)..... | 16.2 |
| Fett (g)..... | 11.5 |

ZUBEREITUNGSZEIT:

5 MINUTEN

Griechischer Joghurt mit Mandeln

Ein einfaches aber gutes Frühstück voll mit gesunden Nährstoffen und reich an Protein.

ZUTATEN:

- 125g 0% Fett Griechischer Joghurt
- 15g Mandeln
- 15g Leinsamen
- 100g gemischte Beeren

ZUBEREITUNG:

Vermengen Sie den Joghurt und die Beeren in einer Schüssel. Geben Sie die Mandeln und den Leinsamen hinzu.



FRÜHSTÜCK

NÄHRSTOFFE:

| | | | |
|----------------------|------|------------------------|------|
| Energie (kcal) | 318 | Kohlenhydrate (g)..... | 24.1 |
| Protein (g)..... | 17.3 | Fett (g)..... | 16.9 |

ZUBEREITUNGSZEIT:

5 MINUTEN

Lachsbrötchen mit Frischkäse

Ein nährstoffreiches, schnell und einfach zubereitetes Abendessen, das Ihnen einen Energiekick verleiht.

ZUTATEN:

- 75g geräucherter Lachs
- 25g Frischkäse
- ½ Bagel
- 1 Esslöffel Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Schneiden Sie das Brötchen in zwei Hälften. Sie können sich eine Hälfte für eine spätere Mahlzeit aufbewahren.

Verteilen Sie den Streichkäse und die Hälfte des Schnittlauchs über dem Brötchen.

Geben Sie den Lachs hinzu und fügen Sie den restlichen Schnittlauch hinzu.



MITTAGESSEN

NÄHRSTOFFE:

| | | | |
|----------------------|------|------------------------|------|
| Energie (kcal) | 344 | Kohlenhydrate (g)..... | 19.9 |
| Protein (g)..... | 22.4 | Fett (g)..... | 19.4 |

KALORIENÜBERSICHT

| Früchte | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
|------------------------|------------------------|-----------|-------------------|----------------|
| Himbeeren | 15-16 Stück | 60 | 27 | 15 |
| Kiwi | 1 Stück | 30 | 3.1 | 14 |
| Frische Aprikosen | 1 Stück | 65 | 4.6 | 20 |
| Pflaumen | 1 Stück | 55 | 4.8 | 19 |
| Grapefruits (frisch) | 1/2 Stück | 80 | 5.4 | 24 |
| Melone/Cantaloupe | 1/4 Stück | 133 | 5.5 | 25 |
| Satsuma/Clementine | 1 Stück | 70 | 5.9 | 25 |
| Erdbeeren | 10 Stück | 100 | 6 | 27 |
| Honigmelone | 1 Große Scheibe | 200 | 6.6 | 28 |
| Gemüse | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
| Kresse (roh) | Handvoll | 20 | 0 | 4 |
| Rohe Pilze | 5 Stück | 50 | 0.2 | 6 |
| Frühlingszwiebel | 1 Stück | 10 | 0.3 | 2 |
| Sellerie | 2 Stück | 60 | 0.5 | 4 |
| Bohnenprossen | 1 Esslöffel | 20 | 0.8 | 6 |
| Broccoli (gekocht) | 3 Stück | 75 | 0.8 | 18 |
| Spinat (roh) | Großer Salat | 50 | 0.8 | 12 |
| Salat | 1/2 Stück | 70 | 1.1 | 10 |
| Rüben (gekocht) | Durchschnittl. Portion | 60 | 1.2 | 7 |
| Kohlrüben | Durchschnittl. Portion | 60 | 1.3 | 6 |
| Gurke | 1/4 Stück | 100 | 1.5 | 10 |
| Spargel (gekocht) | 5 Stück | 125 | 1.7 | 32 |
| Blumenkohl (gekocht) | Durchschnittl. Portion | 90 | 1.8 | 25 |
| Cherrytomaten | 4 Stück | 60 | 1.8 | 10 |
| Zuckerschote (gekocht) | Durchschnittl. Portion | 95 | 2 | 15 |
| Tomaten (roh) | 1 Stück | 85 | 2.6 | 14 |
| Lauch (gedünstet) | 1 Stück | 140 | 3.6 | 29 |
| Zwiebel (roh) | 1 Stück | 60 | 4.7 | 21 |
| Paprika (roh) | 1/2 Stück | 80 | 5.1 | 25 |
| Karotte (roh) | 1 Stück | 90 | 7.1 | 31 |

| Milchprodukte | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
|--------------------------------|------------------|-----------|-------------------|----------------|
| Cheddar-Käse | Kleines Stück | 30 | 0 | 124 |
| Fettreduzierter Cheddar-Käse | Kleines Stück | 30 | 0 | 91 |
| Blauschimmelkäse | Kleines Stück | 30 | 0 | 143 |
| Geriebener Parmesan | 1 Esslöffel | 10 | 0 | 41 |
| Ziegenkäse | Kleines Stück | 35 | 0.1 | 102 |
| Brie | Kleines Stück | 30 | 0.3 | 88 |
| Büffelmozzarella | 1/2 Stück | 67 | 0.4 | 174 |
| Fettreduzierter Quark | 1 Esslöffel | 30 | 1 | 21 |
| Fettreduzierter Weichkäse | Auf Brot | 30 | 1.1 | 32 |
| Fettreduzierter Hüttenkäse | 1 Esslöffel | 40 | 1.3 | 31 |
| Rahm | 1 Esslöffel | 15 | 0.3 | 28 |
| Sahne | 1 Esslöffel | 30 | 0.5 | 148 |
| Fettreduzierter Sauerrahm | 1 Esslöffel | 35 | 1.9 | 42 |
| Schlagsahne | 1 Esslöffel | 30 | 1.8 | 114 |
| Crème fraîche | 1 Esslöffel | 35 | 0.8 | 132 |
| Fettreduziertes Crème fraîche | 1 Esslöffel | 35 | 1.5 | 56 |
| Frischkäse 0,1% Fett | 1 Esslöffel | 50 | 2.1 | 50 |
| Kuhmilch/griechischer Joghurt | Mittlere Portion | 170 | 3.4 | 195 |
| Soja Joghurt | Kleine Portion | 125 | 3.7 | 67 |
| Fettfreier Probiotischer Drink | 1 Flasche | 100 | 3.6 | 27 |
| Magermilch | 150ml | 142 ml | 6.2 | 45 |
| Vollmilch | 150ml | 142 ml | 6.3 | 93 |
| 1% Milch | 150ml | 142 ml | 6.5 | 56 |
| Fettarme Milch | 150ml | 142 ml | 6.6 | 65 |

| Öle & Dressings | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
|--|---------------------------|-------------|-------------------|----------------|
| Alle Öle (Olive, Sonnenblume, Raps) | 1 Esslöffel | 15 ml | 0 | 98 |
| Alle Öle (Olive, Sonnenblume, Raps) | 1 Esslöffel | 5 ml | 0 | 26 |
| Mayonnaise | 1 gehäufter Esslöffel | 45 | 0.5 | 241 |
| French Dressing | 2 Esslöffel | 30 ml | 2.9 | 11 |
| César-Salat-Dressing (<3% Fett) | 2 Esslöffel | 30 ml | 3.7 | 24 |
| Mayonnaise (fettreduziert) | 1 gehäufter Esslöffel | 45 | 4.5 | 82 |
| Mayonnaise (<3% Fett) | 1 gehäufter Esslöffel | 45 | 5.3 | 33 |
| Fleisch, Geflügel & Alternativprodukte | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
| Mageres Rindfleisch <10% Fett, roh | Durchschnittlich | 100 | 0 | 174 |
| Mageres Rindfleisch <5% Fett, roh | Durchschnittlich | 100 | 0 | 124 |
| Rumpsteak Mager, gegrillt | Durchschnittlich 170g | 144 | 0 | 254 |
| Rinderfilet Gegrillt, mager | Durchschnittlich 170g | 144 | 0 | 270 |
| Hähnchenbrustfilet, ohne Haut, gegrillt | Ein Kleines Stück | 130 | 0 | 192 |
| Lammkotelett gegrillt, mager | Ein Kleines Stück | 70 | 0 | 155 |
| Schweinefleisch (roh) | Durchschnittlich | 100 | 0 | 122 |
| Schweinefleisch | Kleine Portion | 120 | 0 | 271 |
| Hähnchenschenkel, ohne Haut, roh | 1 Kleines Stück | 130 | 0.1 | 175 |
| Schinken, ohne Fett, dünn geschnitten | 2 Scheiben | 25 | 0.5 | 23 |
| Burgerfleisch, gegrillt raw | Kleines Stück | 75 | 1.4 | 69 |
| Fisch | Description | Portion (g) | Carbohydrate (g) | Energy (kcal) |
| Kabeljaufilet | Ein Stück | 120 | 0 | 99 |
| Schellfisch | Ein Stück | 120 | 0 | 121 |
| Garnelen (geschält) | Durchschnittliche Portion | 100 | 0 | 99 |
| Thunfischfilet (roh) | Ein Stück | 120 | 0 | 163 |
| Thunfisch in der Dose in Wasser eingelegt (abgetropft) | Halbe Dose | 65 | 0 | 74 |
| Lachsfilet | Ein Stück | 133 | 0.6 | 285 |
| Sardinen in Tomatensauce | Halbe Dose | 50 | 1.5 | 162 |



| Eier | Beschreibung | Menge (g) | Kohlenhydrate (g) | Energie (kcal) |
|--|-----------------|-----------|-------------------|---------------------|
| Gekochtes Ei | Groß | 70 | 0 | 100 |
| Gekochtes Ei | Mittel | 60 | 0 | 85 |
| Rührei | 1 Ei | 80 | 0.8 | 136 |
| Rührei | 2 Eier | 155 | 1.7 | 240 |
| Soßen | Maximal Erlaubt | | | |
| Essig | | | | 1 Teelöffel pro Tag |
| Fischsoße | | | | Unbegrenzt |
| Tabasco oder scharfe Pfeffersoße | | | | Unbegrenzt |
| Worcestershire Sauce | | | | 2 Teelöffel pro Tag |
| Soja sauce | | | | 2 Teelöffel pro Tag |
| Wasabi | | | | 2 Teelöffel pro Tag |
| Senf | | | | 2 Teelöffel pro Tag |
| Kräuter und Gewürze | | | | Unbegrenzt |
| Knoblauch, Ingwer, Chili | | | | Unbegrenzt |
| Exante Diät Diätsirup | | | | 3 Esslöffel |
| Getränk | Menge | | | |
| Kaffee (ohne Milch bei Totallösung und Totallösung Plus) | | | | Unbegrenzt |
| Tee | | | | Unbegrenzt |
| Coke Zero, Dr. Pepper Zero | | | | Unbegrenzt |
| Exante Diätdrink | | | | 330 ml am Tag |
| Brühwürfel / Bouillon | | | | 1 Würfel pro Tag |
| Bovril / Marmite | | | | 1 Teelöffel pro Tag |

ERFOLGSGESCHICHTE

„Ich habe über zwölf Kilo abgenommen, und du kannst das auch.“

SAM BAILEY, SIEGER X FACTOR UK, 2013

*Der Gewichtsverlust variiert von Person zu Person.



VORHER



„Ich will in den Spiegel sehen können und mich in meiner eigenen Haut wohlfühlen. Ich will wieder die alte Sam sein!“

Startgewicht: **83 kg**
Endgewicht: **68 kg**
Gewichtsverlust: **15 kg**

NACHHER



„Ich bin wieder ich selbst! Mein Selbstbewusstsein und meiner Energie gehen durch die Decke. Ich fühle mich toll und ich denke, dass ich auch gut aussehe!“

**WOLLEN SIE
UNSERE NÄCHSTE
ERFOLGSGESCHICHTE
SEIN?**

Schicken Sie uns ihre Erfolgsgeschichte unter :

**www.exantediaet.de ->
Erfolgsgeschichten.**

Wir freuen uns schon darauf von Ihnen zu hören und zusammen mit Ihnen Ihren Erfolg zu feiern!

FREUNDE WERBEN

EMPFEHLEN SIE EXANTE IHREN FREUNDEN UND BEKANNTEN

- 1** Geben Sie ihren „Freunde-werben“ Code an so viele ihrer Freunde wie Sie mögen. Ihren Code finden Sie auf der Bonuspunkte Seite ihre Exante Accounts unter ‚Mein Account‘
- 2** Ihre Freunde können anschließend Ihren individuellen Freunde-werben Code eingeben sobald diese einen neuen Account erstellen.
- 3** Sie erhalten Bonuspunkte auf ihrem Account gutgeschrieben und ihr(e) Freund(in) erhält 10% Sonderrabatt auf die erste Bestellung.



KONTAKT

FÜR WEITERE HILFE

Exante bietet viele tolle Möglichkeiten, um Ihnen zu ihrem Traumkörper zu verhelfen. Flexible Programme, leckere und gesunde Produkte, guter Support und Kundenservice sowie eine schnelle Lieferung...um nur ein paar zu nennen!

WIE SIE UNS ERREICHEN:

deutscher Telefonsupport:

+49 (0) 23497849033

Engagieren Sie sich für andere Exantediät Fans, erhalten Sie selbst Unterstützung und die neuesten Nachrichten, Rezensionen, Rezepte und mehr. Werden Sie Teil unserer Exante Diät Social Community.



www.exantediaet.de





www.exantediaet.de



5 055936 825888 >