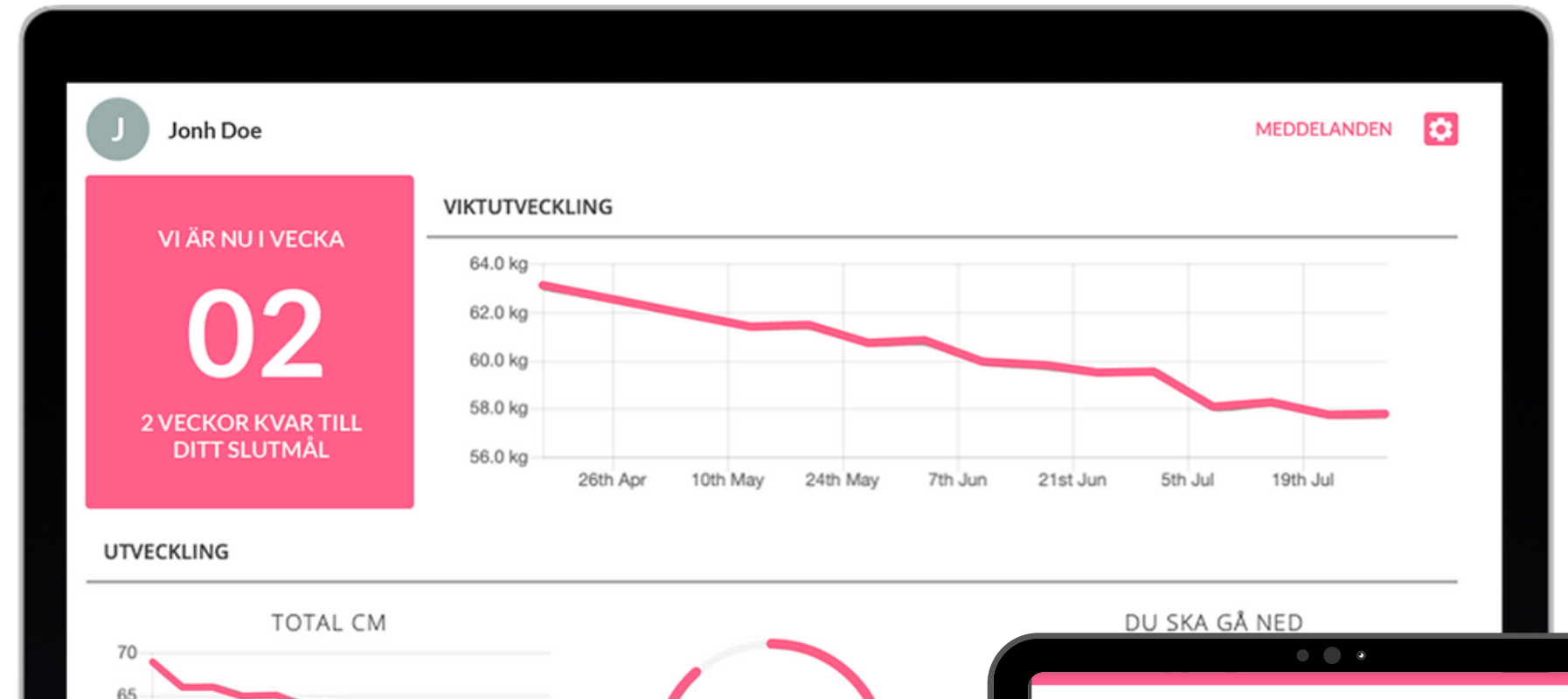




ONLINE COACHING

- ✓ App där allt är samlat
- ✓ Personligt träningsprogram
- ✓ Skräddarsytt kostschema
- ✓ Uppdaterat kost & träningschema efter 4 veckor
- ✓ Träna hemma, utomhus eller på gym
- ✓ Direktchatt med mig via appen



FRUKOST

Pick one meal from

Proteinfluff med kokosmjölk och hallon

10 min. | Kcal: 360

- 30g (8 st.) - Hallon
- 15g - Proteinpulver
- 70g - Kokosmjölk 18% fett
- 170g (1 ½ st.) - Banan
- 1-2 Handfull - Isbitar

Piña colada smoothie-shake

10 min. | Kcal: 362

- 380g - Kokosdryck, 0.9% fett, Alpro
- 10g - Avfettat kokosmjöl
- 15g - Proteinpulver
- 10g (~2 msk) - Kokosflingor (riven kokos)
- 200g - Ananas
- 95g - Spenat, hackad, fryst
- 1 tsk - Limejuice

Använd proteinpulver med