

Posten 5

- Nach Fettgehalt/Portion ordnen (Anzahl Teelöffel)
- würfeln (6x pro Posten):

1 = 40 Sit ups
2 = 32 Sit ups
3 = 26 Sit ups
4 = 16 Sit ups
5 = 8 Sit ups
6 = 4 Sit ups

- entsprechende Anzahl Sit ups ausführen

Pizza Margherita - 390 g



Nussgipfel - 1 Stück



Salzgebäck - 100 g



1 - Pizza Margherita - 8 Teelöffel

3 - Salzgebäck - 3,5 Teelöffel

2 - Nussgipfel - 6 Teelöffel

Pommes noisettes - 100 g



Darvida - 8 Stück



Energieriegel - 1 Stück



5 - Darvida - 1,5 Teelöffel

4 - Pommes noisettes - 2 Teelöffel

6 - Energieriegel - 0,5 Teelöffel