

# KENDOX



# ROWSHAPER

## ERNÄHRUNGSPLAN

Meal Plan | Plan alimentaire |  
Programma alimentare | Voedingsplan |  
Étkezési terv | Výživový plán |  
Plán stravovania | Plan de alimentație |  
Beslenme planı



AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL





# Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN
<b>MONTAG</b>	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
<b>DIENSTAG</b>	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
<b>MITTWOCH</b>	Kaffee oder ungesüßter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
<b>DONNERSTAG</b>	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
<b>FREITAG</b>	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit gegrillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
<b>SAMSTAG</b>	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurtdip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
<b>SONNTAG</b>	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

# Meal Plan

	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER
<b>MONDAY</b>	1 apple 4 rice cakes	Buttermilk (0.1% fat)	Rice with Chicken	1 tangerine 5 nuts	Tuna salad
<b>TUESDAY</b>	1 boiled egg 1 whole grain bread	2 apples	Steak with beans	1 banana	Vegetable soup
<b>WEDNESDAY</b>	Coffee or unsweetened tea 4 graham crackers	Buttermilk (0.1% fat) with berries	Grilled salmon with lemon rice	Yogurt with cucumber	Sautéed mushrooms with egg
<b>THURSDAY</b>	1 yogurt 1 orange	Raw vegetables	Vegetable casserole	Homemade smoothie	Tuna omelette
<b>FRIDAY</b>	Whole grain bread, nonfat farmers cheese	4 rice cakes with low fat topping	Garden salad with grilled chicken breast	Melon with prosciutto	Tomatoes with mozzarella cheese
<b>SATURDAY</b>	Farmers cheese with berries	Celery with yoghurt dip	Pikeperch filet with vegetables	1 whole grain bread with avocado	Salad greens with fried egg
<b>SUNDAY</b>	Pancakes with fresh fruit	1 tangerine 5 nuts	Stuffed peppers with tomato sauce	1 cucumber 5 nuts	Pumpkin-carrot soup

Drink 2 liters of water daily. Season your food with fresh herbs. Chili, ginger and cinnamon help you lose weight. Fry meats and vegetables without oil in a nonstick pan. Marinate salad with vinegar and oil.

Repeat this meal plan for two to three weeks. Vary the meals by alternating their order. Fruits and vegetables are interchangeable: For example, you can eat an apple instead of a tangerine.

Advice: Please talk to your doctor before starting a diet.

# Plan alimentaire

	PETIT DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
<b>LUNDI</b>	1 pomme 4 gaufrettes au riz	Babeurre (0,1 % de MG)	Riz avec viande de volaille	1 mandarine 5 noix	Salade de thon
<b>MARDI</b>	1 œuf cuit 1 pain complet	2 pommes	Steak avec haricots	1 banane	Soupe de légumes
<b>MERCREDI</b>	Café ou thé sans sucre 4 biscuits complets	Babeurre (0,1 % de MG) avec baies	Saumon grillé avec riz au citron	Yaourt avec concombre	Champignon sautés avec œuf
<b>JEUDI</b>	1 yaourt 1 orange	Crudités	Soufflé de légumes	Smoothie fait soi-même	Omelette au thon
<b>VENDREDI</b>	Pain complet avec fromage blanc écrémé	4 gaufrettes au riz avec tartine maigre	Salade mixte avec suprême de volaille grillé	Melon au jambon	Tomate et mozzarella
<b>SAMEDI</b>	Fromage blanc aux baies	Céleri branche avec sauce yaourt	Filet de sandre aux légumes	1 pain complet avec avocat	Salade verte et œuf au plat
<b>DIMANCHE</b>	Crêpe au fruit frais	1 mandarine 5 noix	Paprika farci et sauce tomate	1 concombre 5 noix	Soupe courge et carotte

Buvez 2 litres d'eau par jour. Epicez les aliments avec des herbes fraîches. Le chili, le gingembre et la cannelle aident le corps lors de la perte de poids. Frir la viande et les légumes sans huile dans une poêle à induction. Mariner la salade avec de l'huile et du vinaigre.

Répétez ce plan de régime deux à trois semaines. Variez les repas en modifiant l'ordre. Les fruits et les légumes peuvent être changés à son gré. Ex : 1 mandarine au lieu de 1 pomme.

Conseil : Parlez à votre médecin avant de commencer un régime.

# Programma alimentare

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	1 mela 4 gallette di riso	Latticello (0,1 % grassi)	Riso con carne di pollo	1 mandarino 5 noci	Insalata con tonno
<b>MARTEDÌ</b>	1 uovo cotto 1 fetta di pane integrale	2 mele	Bistecca con fagioli	1 banana	Minestra di verdura
<b>MERCOLEDÌ</b>	Caffè o tè senza zucchero 4 cracker integrali	Latticello (0,1 % grassi) con frutti di bosco	Salmone grigliato con riso al limone	Yoghurt con cetriolo	Funghi arrostiti con uovo
<b>GIOVEDÌ</b>	1 yoghurt 1 arancio	Vegetali crudi	Sformato di verdure	Smoothie fatto in casa	Omelette con tonno
<b>VENERDÌ</b>	Pane integrale con formaggio quark magro	4 gallette di riso con companatico spalmabile	Insalata mista con striscioline di pollo grigliate	Melone con prosciutto	Pomodori con mozzarella
<b>SABATO</b>	Formaggio quark con frutti di bosco	Sedano con dip allo yoghurt	Filetto di luccio/perca con verdure	1 fetta di pane integrale con avocado	Insalata verde con uovo al tegamino
<b>DOMENICA</b>	Omelette dolce con frutta fresca	1 mandarino 5 noci	Peperone ripieno con salsa di pomodoro	1 cetriolo 5 noci	Zuppa di carote e zucca

Bere 2 litri di acqua al giorno. Condire i piatti con erbe fresche. Il peperoncino, lo zenzero e la cannella favoriscono la perdita di peso. Cuocere carne e verdura senza olio in una padella antiaderente. Condire l'insalata con aceto e olio.

Ripetere questo programma dietetico per almeno due / tre settimane. È possibile variare la successione degli alimenti. La frutta e la verdura possono essere sostituite secondo le proprie preferenze, ad esempio 1 mela invece di 1 mandarino.

Raccomandazione: vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di iniziare una dieta.



# Voedingsschema

	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	MIDDAGMAAL	TUSSENDOORTJE	AVONDMAAL
<b>MAANDAG</b>	1 appel 4 rijstwafels	Karnemelk (0,1 % vet)	Rijst met kippenvlees	1 mandarijn 5 noten	Tonijnsalade
<b>DINSDAG</b>	1 gekookt ei 1 volkorenbroodje	2 appels	Steak met bonen	1 banaan	Groentensoep
<b>WOENSDAG</b>	Koffie of ongesuikerde thee 4 volkorenbiscuits	Karnemelk (0,1 % vet) met bessen	Gegrilde zalm met citroenrijst	yoghurt met komkommer	Geroosterde champignons met ei
<b>DONDERDAG</b>	1 yoghurt 1 sinaasappel	Rauwkost	Groentenkransje	Zelfbereide smoothie	Tonijn-omelet
<b>VRIJDAG</b>	Volkorenbroodje met magere kwark	4 Rijstwafels met ma- gere boterhampasta	Gemengde salade met kippenreepjes	Meloen met ham	Tomaten met mozzarella
<b>ZATERDAG</b>	Bessenkwark	Bleekselderij met yoghurtdip	Snoekbaarsfilet met groenten	1 volkorenbroodje met avocado	Groene sla met spie- gelei
<b>ZONDAG</b>	Pannenkoeken met vers fruit	1 mandarijn 5 noten	Gevulde paprika met tomatensaus	1 komkommer 5 noten	Pompoen - wortelsoep

Drink 2 liter water per dag. Bestrooi de gerechten met verse kruiden. Chili, gember en kaneel helpen het lichaam bij het verliezen van gewicht. Vlees en groenten zonder olie in een pan met antiaanbaklaag braden. Sla met azijn en olie marinieren.

Herhaal dit dieetplan gedurende twee tot drie weken. Varieer de maaltijden door de volgorde te veranderen. Fruit en groente kunnen naar believen verwisseld worden, bijv.: in plaats van 1 mandarijn 1 appel.

Aanbeveling: spreek eerst met uw arts vóór u een dieet begint.

# Táplálkozási tanácsadó

	REGGELI	UZSONNA	EDÉD	UZSONNA	VACSORA
<b>HÉTFŐ</b>	1 alma 4 rizs-szelet	Tejes ivólé (0.1 % zsírtartalom- mal)	Rizs csirkehússal	1 Mandarin 5 Dió	Tonhalsaláta
<b>KEDD</b>	1 főtt tojás 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér	2 alma	Hússzelet bab körítéssel	1 Banán	Zöldségleves
<b>SZERDA</b>	Kávé vagy cukor nélküli tea 4 teljes kiőrlésű keksz	Gyümölcsíz-tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Grillezett lazac citro- mos rizzsel	Joghurt uborkával	Roston sült tojással
<b>CSÜTÖRTÖK</b>	1 joghurt 1 narancslé	Nyers zöldség	Zöldséges felfűjt	Saját készítésű falatok	Tonhalas omlett
<b>PÉNTEK</b>	Teljes kiőrlésű kenyér sovány túróval	4 szelet teljes kiőrlésű rizskenyér sovány vajjas kenéssel	Zöld saláta grillezett csirkefalatokkal	Dinnye falatok sonkával	Paradicsom mozarellával
<b>SZOMBAT</b>	Sötét gyümölcsű túró	Zellerdarabok joghurtos ízesítéssel	Fogasfilé zöldség körettel	1 szelet teljes kiőrlésű kenyér avokádóval	Zöld saláta tükörtojással
<b>VASÁRNAP</b>	Fánk friss gyümölcse	1 Mandarin 5 Dió	Töltött paprika paradicsom stósszal	1 Uborka 5 Dió	Tök-sárgarépa leves

Igyon min. 2 l folyadékot naponta. Használjon friss földséget fűszerezéshez. A chili, gyömbér, fahéj, segítenek a fogyókúránál. Húst és zöldséget olaj nélkül pirítson kis lángon. Saláta készítése ecettel és olajjal.

Ismételje meg ezt a diétát két, három héten keresztül. Változtassa a menüt azzal, hogy az ételek sorrendjét megváltoztatja. A gyümölcs és zöldség sorrendje, kívánság szerint megváltoztatható pl. 1 mandarin helyett 1 alma adható.

Javaslat: Kérjük, konzultáljon az orvosával a diéta megkezdése előtt.



# Výživový plán

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ	1 jablko 4 rýžové chlebičky	Podmáslí (0,1 % tuku)	Rýže se drůbežím masem	1 mandarinka 5 ořechů	Tuňákový salát
ÚTERÝ	1 vařené vejce 1 celozrnný chléb	2 jablka	Steak s fazolemi	1 banán	Zeleninová polévka
STŘEDA	káva nebo čaj bez cukru 4 celozrnné sušenky	Podmáslí (0,1 % tuku) s bobulovým ovocem	Grilovaný losos s citronovou rýží	Jogurt s okurkou	Houbová smaženice s vejci
ČTVRTEK	1 jogurt 1 pomeranč	Syrové ovoce a zele- nina	Zeleninový nákyp	Smoothie (ovocný džus s dužinou) vlastní výroby	Omeleta s tuňákem
PÁTEK	Celozrnný chléb s nízkotučným tva- rohem	4 rýžové chlebičky s nízkotučnou poma- zánkou	Míchaný salát s grilovanými drůbežími proužky	Meloun se šunkou	Rajčata s mozzarelou
SOBOTA	Tvaroh s bobulovým ovocem	Řapíkatý celer s jogurtovou záličkou	Filet z candáta se zeleninou	1 celozrnný chléb s avokádem	Hlávkový salát s volským okem
NEDĚLE	Omeleta s čerstvým ovocem	1 mandarinka 5 ořechů	Grilovaná paprika s tomatovou omáčkou	1 okurka 5 ořechů	Mrkvo-dýňová polévka

Pijte denně 2 litry vody. Kořeňte pokrmy čerstvými bylinkami. Chillí, zázvor a skořice podporují hubnutí. Maso a zeleninu připravujte na pánvi s nepřilnavým povrchem bez oleje. Salát marinujte s octem a olejem.

Stravujte se podle tohoto dietního plánu dva až tři týdny. Obměňujte pořadí pokrmů. Ovoce a zeleninu lze vzájemně libovolně nahrazovat, např. místo 1 mandarinky 1 jablko.

Doporučení: Před zahájením diety se poradte s lékařem.



# Plán stravovania

	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
<b>PONDELOK</b>	1 jablko 4 ryžové vafle	Kyslé mlieko (0,1 % tuku)	Ryža s kuracím mäsom	1 mandarínka 5 orechov	Tuniakový šalát
<b>UTOROK</b>	1 varené vajce 1 krajec celozrnného chleba	2 jablká	Stejk s fazuľami	1 banán	Zeleninová polievka
<b>STREDA</b>	Káva alebo nesladený čaj 4 celozrnné keksy	Kyslé mlieko (0,1 % tuku) s drobným ovocím	Grilovaný losos s citrónovou ryžou	Jogurt s uhorkou	Opražené hríby kuriatka s vajcami
<b>ŠTVRTOK</b>	1 jogurt 1 pomaranč	Surová strava	Zeleninový nákyt	Domáci mliečny koktajl	Tuniaková omeleta
<b>PIATOK</b>	Celozrnný chlieb s odtučneným tvarohom	4 ryžové vafle s odtučnenou nátierkou	Pestrý šalát s grilovanými kúskami kuracieho mäsa	Melón so šunkou	Rajčiny so syrom mozarella
<b>SOBOTA</b>	Tvaroh s drobným ovocím	Zelený zeler s jogurtovým dipom	Filé zo zubáča so zeleninou	1 krajec celozrnného chleba s avokádom	Zelený šalát s volským okom
<b>NEDEĽA</b>	Palacinky s čerstvým ovocím	1 mandarínka 5 orechov	Plnená paprika s rajči- novou omáčkou	1 uhorka 5 orechov	Tekvicovo-mrkvová polievka

Denne pite 2 litre vody. Jedlá ochucujte čerstvými bylinkami. Čili, d'umbier a škorica podporujú telo pri chudnutí. Mäso a zeleninu pripravujte bez oleja na panvici s upraveným povrchom. Šalát marinujte octom a olejom.

Opakujte tento diétny plán po dobu 2-3 týždňov. Obmieňajte jednotlivé jedlá tak, že vymeníte ich poradie. Ovocie a zeleninu môžete vymieňať ľubovoľne, napr.: 1 jablko namiesto 1 mandarínky.

Odporúčanie: Pred začatím diéty sa poradte, prosím, s Vaším lekárom.

# Plan de alimentație

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
<b>LUNI</b>	1 măr 4 vafe din orez	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime)	Orez cu carne de pui	1 mandarină 5 nuci	Salată cu ton
<b>MARȚI</b>	1 ou fiert 1 pâine din făină integrală	2 mere	Cotlet cu fasole	1 banană	Supă de legume
<b>MIERCURI</b>	Cafea sau ceai neîndulcit 4 biscuiți din făină integrală	Lapte proaspăt (0,1 % grăsime) cu fructe de pădure	Somon la grătar cu garnitură de orez cu lămâie	Iaurt cu castraveți	Parasol prăjit cu ou
<b>JOI</b>	1 iaurt 1 portocală	Alimente crude	Legume gratinate	Smoothie făcut în casă	Omletă cu ton
<b>VINERI</b>	Pâine integrală cu iaurt dietetic	4 vafe din orez cu pastă tartinabilă slabă	Salată asortată cu bucăți din carne de pui la grătar	Pepene galben cu șuncă	Roșii cu mozzarella
<b>SÂMBĂȚĂ</b>	Iaurt cu fructe de pădure	Țelină chinezească cu sos din iaurt	File de șalău cu legume	1 pâine integrală cu avocado	Salată verde cu ouă ochiuri
<b>DUMINICĂ</b>	Clătită cu fructe proaspete	1 mandarină 5 nuci	Ardei umpluți cu sos de roșii	1 castravete 5 nuci	Supă de dovleac și morcovi

Beți 2 litri de apă zilnic. Condimentați alimentele cu ierburi aromatice proaspete. Cili, ghimbir și scorțișoara ajută corpul să slăbească. Prăjiți carnea și legumele fără ulei într-o tigaie cu strat antiadeziv. Marinați salata cu oțet și ulei.

Reluați această dietă timp de două până la trei săptămâni. Variați mesele prin schimbarea ordinii lor. Fructele și legumele pot fi schimbate după dorință, de ex. în loc de 1 mandarină, 1 măr.

Recomandare: vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe o dietă.

# Beslenme planı

	KAHVARTI	ARA ÖĞÜN	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN	AKŞAM YEMEĞİ
PAZARTESİ	1 adet elma 4 adet pirinç gevreği	% 0,1 yağlı ayran	Tavuklu pilav	1 adet mandalina 5 adet ceviz	Ton balıklı salata
SALI	1 adet haşlanmış yumurta 1 dilim kepekli ekme	2 adet elma	Fasulyeli biftek	1 adet muz	Sebze çorbası
ÇARŞAMBA	Kahve veya şekersiz çay 4 adet kepekli bisküvi	% 0,1 yağlı meyveli ayran	Limonlu pilavlı izgara somon	Salatalıklı yoğurt	Közlenmiş yumurtalı mantar
PERŞEMBE	1 adet yoğurt 1 adet portakal	Çiğ gıda	Fırında sebze	Ev yapımı smoothie (meyveli buzlu içecek)	Ton balıklı omet
CUMA	Yağsız lor peynirli kepekli ekme	Üstüne ince bir şeyler sürülmüş 4 adet pirinç gevreği	Izgara tavuk dilimli renkli salata	Jambonlu kavun	Mozarella peynirli domates
CUMARTESİ	Meyveli lor peyniri	Yoğurt soslu saplı kereviz	Sebzeli levrek fileto	1 adet avokadolu kepekli ekme	Sahanda yumurtalı yeşil salata
PAZAR	Taze meyveli krep	1 adet mandalina 5 adet ceviz	Domates soslu biber dolması	1 adet salatalık 5 adet ceviz	Balkabaklı havuçlu çorba

Günde 2 litre su tüketiniz. Yemekleri taze baharatlarla tatlandırınız. Acı biber, zencefil ve tarçın zayıflama konusunda vücuda destek olur. Et ve sebze yi teflon tavada yağsız pişiriniz. Salatayı sirke ve yağ ile marine ediniz.

Bu rejim planını iki veya üç hafta boyunca tekrarlayınız. Menü sırasını değiştirerek öğünlerinizde değişiklikler yaratınız. Meyve ve sebze yi istediğiniz kadar değiştirebilirsiniz, örn.: 1 adet mandalina yerine 1 adet elma.

Öneri: Herhangi bir rejime başlamadan önce lütfen doktorunuzla konuşunuz.



**You can find the nutrition plan in other languages online at:**

<https://www.mediashop.tv/DE/kendox-rowshaper/>



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | | Importőr:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

**Forgalmazó:** Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

**DE | AT | CH: 0800 376 36 06** – Kostenlose Servicehotline

**ROW: +423 388 18 00 | HU: + 36 96 961 000**

**office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**