



DER 30 TAGE FETTVERBRENNUNGS Plan

Der
Spezialplan
für schnellen
Fettverlust

Kalorien Reduzierung

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Baked Egg Surprise Brötchen oder Toast	50g Haferflocken mit 150 ml 1,5% Milch	Eier mit Joghurt-Kräuter-Sauce Brötchen oder Toast	Hack-Brötchen überbacken Fruchtjoghurt	Omelette aus Sprossen Brötchen oder Toast	China Frühlingsalat Grapefruit	Knäcke nach Hafensteiner Art Vanille Quark mit Obstsalat
Mittag	Geb. Schinken auf Meck-Pomm Art Bundmöhren	Garnelen BBQ Avocado-Salat	Rinderrouladen Bunter Gemüse-Salat	Geschmornte Lammkeule Kartoffelgulasch	Lachs auf Gurken- Dill Gemüse Auberginen indisch	Geschnetzeltes Süß-Sauer Gemüsecurry	Saltimbocca vom Kalb Bohnensalat mit Rucola
Abend	Caldo Verde Griechischer Bauernsalat	Baked Potato mit Dip Gemüse-Spieße	Kartoffeln Columbine Krautgulasch	Oven Potatoes Linsen mit Knoblauch und Minze	Chili vegetarisch Rote-Bete-Salat	Frittiertes Gemüse Kartoffelplätzchen Delhi	Salada de Legumes Tomatensalat
Snack	Tatar mit Pesto	Kanarische Salzkartoffel	Gurken in Kerbelsahne	Frühlingsalat	Tomaten-Salat mit Bulgur	Kefir-Gemüse-Kaltschale	Tomate Mozzarella
Süßes	Kokos Plätzchen	Schokoladen Lebkuchen	1 Früchtejoghurt	Melonensalat mit Amaretto-Sahne	Apfel Birnen Strudel	Himbeer-Torte	Schokoplätzchen

Fettverbrennung starten

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Champi-Omelette 250ml Magermilch 1 Banane	Proteinshake Banane	Hühnerweiß Frischer Orangensaft	Mit Low Fat Mozzarella überbackene Sojawurstchen	Spinatomelette 250ml Magermilch 1 Banane	Proteinshake 100g Wassermelone	Brötchen mit Hüttenkäse
Mittag	Warmer Hühnersalat	Rucola Salat mit Hüftsteak	Putensteak mit Coleslaw	Schweinefiletstreifen auf Spinatsalat mit Paprika, Chinakohl	Thunfischsalat	Chefsalat mit einem Ei und 50g Gouda	Garnelen mit Schalotten und Knoblauch gebraten
Abend	Alaska Seelachs in Curry-Ingwer mit Wildreis und Spargel	Salbei-Huhn mit Broccoli	Hüftsteak mit gebratenem Spargel	Lachs mit Zitronen Dill Sauce auf Gemüsebett	Putenbruststreifen auf grünen Bohnensalat	Pangasius gebraten mit Zucchini und Kartoffel	Bauernfrühstück aus 200g Kartoffeln, Zwiebeln und 3 Eiern
Snack	Beef Jerky	Becher Hüttenkäse (1% Fett)	60g Sojanüsse	Proteinshake	30 Pistazien	30 Mandeln	30 Cashewkerne
Süßes	Proteinriegel	Schale Erdbeeren	¼ Honigmelone	1 Grapefruit	Becher Hüttenkäse mit Himbeeren	150g Magerquark mit Blaubeeren	1 Orange

Energie aufladen

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Hafermahlzeit 250 ml Magermilch	Vollkorn-Bagel Hüttenkäse 1%	250g Naturjoghurt mit 100g Erdbeeren	Proteinshake	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Bauernfrühstück 200g Kartoffeln, Zwiebel und 3 Eier	120g Crêpes 100g Blaubeeren 240ml Magermilch
Mittag	Thunfisch Wrap (Thunfischsalat in der Tortilla (Vollkorn))	Sandwich 170g Putenbrust 2 S. Vollkorntoast Blattsalat + Tomate	170g Hühnchen in 1 Pita, 60g Hüttenkäse Tomate, Gurke, Zwiebel und Zitronensaft	Thunfischsalat mit 150g weiße Bohnen (Dose)	Hühnchen- Spinat-Salat	Scampi Napoli	170g Hühnerbrust überbacken mit 120g Mozzarella und Tomate
Abend	Putensteak Mailand in Tomaten-Oliven- Ragout	Thunfischsteak Asiatisch auf Salat	170g Rinderfilet Mit gebratenen Champignons	170g Mageres Hacksteak mit gemischtem Salat, Dressing nach Wahl und Beeren	170g Alaska- Seelachs mit 20 ml zerlassener Butter und 150g Spargel	170g Hühnerbrust mit 20ml Sauce, Pilze, Zucchini, Zwiebel gebraten, 20g Parmesan	170g Lachs mit 200g grünen Spargel und Salat nach Wahl mit 20ml Dressing
Snack	15g Rosinen	Turkey Jerky	10g Erdnussbutter mit Gemügesticks	Cheesestring	Becher Hüttenkäse 1%	Proteinshake	30 Mandeln
Süßes	Naturjoghurt	1 große Orange	Banane	150g Cantaloup	150g Wassermelone	Becher Hüttenkäse mit 50g Beeren	1 Grapefruit

Fettverbrennungsmotor starten

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Blaubeermuffin	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Vollkornbrötchen 100g Hüttenkäse	60g Haferflocken Mit 150g Naturjoghurt und 100g Ananas	Becher Hüttenkäse mit 100g Früchten oder Beeren	Haferflocken Crêpe	Vollkornbrötchen mit Frischkäse (fettarm) und 100g Naturjoghurt
Mittag	Bohnen Chili	Backkartoffel mit 200g Gemüse gefüllt (Spinat, Broccoli z.B.)	Antipasti-Salat	200g Asia Noodles mit 150g Gemüse Julienne aus Suppengrün	1 Wrap (Tortilla) mit 200g frischen Gemüse und Naturjoghurt-Dip	Nudelsalat mit Essig-Öl	125g Beef-Patty im Vollkorn-Bun mit Salat und 20ml Sauce nach Wahl
Abend	170g Hühnerbrust auf gemischtem Salat ,20ml nach Wahl Dressing, 100g Erbsen	Lachs Dijonsenf mit 200g Broccoli und gemischtem Salat, Dressing nach Wahl	170g Schweinefilet mit 200g Erbsen und 20g Butter	170g Hühnerbrust mit 20ml Sojasauce und 150g grüne Bohnen	170g Hüftsteak mit Backkartoffel und 100g Sour- Creme dazu 1 Apfel	Scampi in Knoblauch mit Reis	170g Hühnerbrust in Eihülle gebraten mit Tomatensauce
Snack	30 Cashewkerne	5 Reiswaffeln	Naturjoghurt	100g Gemügesticks mit 50g Kräuterquark	Proteinriegel	1 Brezel mit Naturjoghurt-Dip	150g Popcorn (ohne Zucker)
Süßes	30g Trockenfrüchte	Aprikosen Buttermilch Sorbet	150g Cantaloup	150g Mango	200g Erdbeeren	50g Sultaninen	1 Grapefruit

DIE SHOPPING-LISTE



**Alle Lebensmittel die benötigt werden
auf einer Einkaufsliste**

Vorwort

Mit dieser Einkaufsliste sind Sie bestens vorbereitet, für den Start in Ihr neues Leben. Somit wissen Sie ganz genau, wann Sie was brauchen. Dabei sparen Sie enorm an Zeit, denn Sie müssen nicht erst die Rezepte ausarbeiten und die Mengen herausschreiben.

Aber Achtung! Bedenken Sie, dass einige Rezepte auf mehreren Personen berechnet sind. In vielen Fällen z.B. auf 4 Personen. Wenn Sie Single sind, brauchen Sie natürlich die entsprechenden Rezepte nicht für 4 Personen vorbereiten. Einfach die angegebenen Mengen durch die Personenanzahl teilen, um die richtige Menge zu erhalten. Die abgewogene Menge, müssen Sie dann auch auf der Einkaufsliste abziehen.

Ebenfalls ist zu beachten, dass Sie sicher viele Zutaten bereits in Ihrem Haushalt besitzen, da diese zu den Hauptnahrungsmitteln gehören. Sie sollten vorher einmal Ihren Küchenschrank durchgehen, damit Sie nicht unnötige Lebensmittel doppelt einkaufen.

Hier noch einige Tipps:

Sie können einige Lebensmittel bzw. Speisen auch tauschen. Wenn Sie z.B. keine Tomaten mögen, tauschen Sie diese gegen Salatgurken. Allgemein hat reguläres Gemüse eine sehr geringe Kaloriendichte. Dies bedeutet, dass es kaum einen Unterschied macht, welches Gemüse Sie tatsächlich essen. Allerdings können Sie nicht Kartoffeln gegen z.B. Linsen tauschen, denn Kartoffeln haben sehr viele Kohlenhydrate bei niedrigen Ballaststoffgehalt. Die Linsen dagegen haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt. Wenn Sie tatsächlich etwas tauschen wollen und sich unsicher sind, prüfen Sie die Nährwertangaben.

Tipps zur Lagerung:

Auch wenn das Gemüse im Supermarkt nicht im Kühlschrank ist, rate ich Ihnen ALLE Frischeprodukte im Kühlschrank zu lagern. Dazu zählen: Fleisch, Fisch, Molkereiprodukte und auch Gemüse aller Art. Ebenso Früchte, Obst und auch Kräuter (wenn Sie nicht in einem Blumentopf sind). Gerade die anfälligen Lebensmittel wie: Salat, frische Kräuter und Gemüse. Ausnahmen kann man machen bei einigen Obstsorten, Kartoffeln, Zwiebeln und z.B. Zitrusfrüchten. Aber auch da zählt: Kühl, dunkel und trocken. Alle Lebensmittel bleiben dennoch länger frisch, wenn Sie gekühlt werden. Absolute Ausnahmen sind natürlich die Trockenprodukte, Konserven, Gewürze und die Meisten Backzutaten.

Frisch oder Tiefkühlkost (TK)?

Hier streiten sich eindeutig die Meinungen. Man kann viele (nahezu alle) Gemüsesorten in TK bekommen und manche behaupten die Qualität sei geringer, aber Sie haben entscheidende Vorteile. Längere Haltbarkeit, man kann besser portionieren, keine Küchenabfälle, keine Putz- oder Vorbereitungszeit nötig, Garzeit verringert sich (Aufgrund von gebrochenen Zellen durch Gefrierung) und der größte Vorteil: TK ist wesentlich günstiger. Was ich sicher sagen kann; Vitamine, Spurenelemente und auch alle anderen enthaltenen Nährstoffe sind weiterhin im gefrorenen Zustand enthalten und das Gemüse ist immer noch Gemüse. Nur eben fertig und ideal Vorbereitet, für das schnelle Kochen. Diese Entscheidung müssen Sie selber treffen...

Immer frische Kräuter!

Kaufen Sie lieber Kräuter im Topf. Erstmal sparen Sie sehr viel Geld und haben dabei immer 100% frische Kräuter im Haus. Ebenfalls müssen Sie auch weniger wegwerfen, denn die Kräuter im Topf halten sich mit ein wenig Wasser bis zu mehreren Wochen.

Frischfleisch

1 Schweinekeule
 200g Schweineschnitzel
 300g Tatar
 250g Riesengarnelen
 225g Bacon (Frühstücksspeck)
 3 Rinderrouladen a ca. 170g
 400g Schweinemett
 1 Lammkeule
 50g Kochschinken
 300g Lachs
 8 Scheiben Graved Lachs
 4 Kalbsschnitzel a 100g
 4 Scheiben Parma

GEMÜSE + OBST (TK)

600g Möhren
 100g Sellerie
 200g Blumenkohl
 200g Brokkoli
 Eisbergsalat
 Feldsalat
 Schale Rucola
 400g rote Bete
 5 Salatgurke
 10 Tomaten
 500g Kirschtomaten
 10 Paprika

1 Lauch
 1 Frühlingszwiebel
 1kg Zwiebel
 250g Spargel
 300g Rosenkohl
 3070g Kartoffel zum Kochen
 2kg Baked Potato
 Knoblauch
 Zitronen
 1 Limette
 1 Avocado
 920g Weißkohl
 1 Zucchini
 1 Rettich
 300g Champignon
 850g Melone nach Wahl
 90g Sprossen
 500g Auberginen
 700g grüne Bohnen
 2 Äpfel
 1 Birne
 2 Bananen
 1 Mango
 650g Himbeeren
 50g Erdbeeren
 30g Weintrauben
 Meerrettich
 Ingwer

Molkerei

18 Eier
 400g Joghurt
 125g Magerquark
 2 Becher Sahnejoghurt
 100g Greyerzer
 125g Gouda
 100g Doppelrahm Frischkäse
 2 Sahne
 3 Butter
 1 saure Sahne
 2 Stk. Mozzarella
 Magermilch oder 1,5% Fett
 Buttermilch
 Creme Fraiche
 1l Kefir

Kräuter (frisch)

Schnittlauch
 Petersilie
 Basilikum
 Koriander
 Dill
 Thymian
 Kerbel
 Minze
 Salbei
 Rosmarin

Backartikel

Haferflocken
 Zwieback
 Sesam-Knäcke
 Pinienkerne
 Fruchtzucker
 Mehl
 Saucenbinder oder Mondamin
 Vollkornmehl
 Mondamin
 2 Pck. Backpulver
 Kokosraspel
 Weißbrot
 Zucker
 Brauner Zucker
 Mandeln gestiftet
 Mandel gemahlen
 Mandeln gehackt
 Haselnüsse
 Vanille Aroma
 Walnüsse
 Bachoblaten 6cm
 150g Kuvertüre (Vollmilch)
 350g Zartbitterschokolade
 1 Pck. Orangeback
 Bittermandel-Öl
 Rosinen
 Belegkirschen
 Vanillin Zucker
 Süßstoff (flüssig und zum streuen)

Blattgelatine (rot)
 Natron

Gewürze

Nelken
 Muskat
 Zimt
 Chili (frisch oder gemahlen)
 Lorbeer
 Wacholder
 Piment
 Gem. Kümmel
 Paprika (edelsüß)
 Curry
 Kurkuma
 Kumin (Kreuzkümmel)
 Ingwerpulver
 Cayennepfeffer
 Kräuter de Provence
 Safran

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

250g Linsen
 250g Bulgur
 100g Buchweizennudeln
 100g Kichererbsen
 Asiatische Pilze (getrocknet)

500ml Hühnerbrühe
 375ml Rinderbrühe
 1250ml Gemüsebrühe
 400ml Lamm Fond
 1 Dose Kidney Bohnen
 500g Passierte Tomaten
 Tomatenmark
 Olivenöl
 Rapsöl
 Schwarze Oliven
 Gewürzgurken
 Peperoni
 Weinessig
 Rotweinessig
 Balsamico
 Sojasauce
 Senf
 Süßer Senf
 Worcestersauce
 Halbfett Margarine
 1 kl. Dose Mais
 2 Maiskolben
 Aprikosen (Hälften)

Alkohol

Rum
 Rotwein
 Weißwein
 Amaretto
 Himbeergeist

EINKAUFLISTE – WOCHE 2

Denken Sie auch hier daran, wieder alle Zutaten einmal mit Ihrem aktuellen Bestand zu prüfen, um doppelte Einkäufe zu vermeiden! Das Prüfen sollten Sie jede Woche einmal durchführen.

Frischfleisch

1,3kg Hühnerbrust ohne Haut
170g Alaska Seelachs (TK)
170g Lachs (TK)
340g Rinderhüfte
170g Schweinefilet
170g Putenbrust
170g Pangasius (TK)
170g Garnelen

GEMÜSE + OBST (TK)

70g Champignon
4 Frühlingszwiebel
5 Tomate
1 Salatgurke
400g Möhre
Ingwer
1 Schalen Rucola
800g Brokkoli
1 Kopf Weißkohl
3 Äpfel
100g Spargel, grün
200g (Baby-) Spinat
2 Paprika nach Wahl
1 Suppengrün
1 Zitrone
3 Schalotte (Zwiebel (rot))

1 Salat nach Wahl

200g Bohnen
150g Zucchini
150g Erstlinge Kartoffeln
200g Kartoffeln
Knoblauch
3 Bananen
1 Schale Erdbeeren
Orangen (für Saft und so)
1 Melone (Wasser, Honig)
1 Schale Himbeeren
1 Schale Blaubeeren
1 Grapefruit

Molkerei

18 Eier
60g Fettarmer Käse
30g Feta
1 Butter
1 Mozzarella 8,5% Fett
500ml Magermilch
3 Hüttenkäse (Low Fat)
60g Gouda
150g Magerquark

Kräuter (frisch)

Majoran
Thymian
Oregano
Salbei
Schnittlauch
Dill
Bohnenkraut
Basilikum

Backartikel

1 Mehl

Gewürze

Curry
Paprikapulver

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

Rapsöl
Olivenöl
Balsamico
Himbeeressig
Senf
Kl. Dose Mais

EINKAUFSLISTE – WOCHE 2

Salatcreme 60% Fett

Gemüsebrühe

Fischfond

70g Wildreis

1 Dose Thunfisch

Beef Jerky

1 Proteinriegel

Proteinshake-Pulver

Sojanüsse

Pistazien

Mandeln

Cashewkerne

Alkohol

Weißwein

Denken Sie daran Ihren Bestand zu kontrollieren!

Frischfleisch

340g Putenbrust
 170g Thunfisch
 680g Hühnerbrust ohne Haut
 170g Rinderfilet
 170g mageres Hack
 170g Alaska-Seelachs
 170g Garnelen
 170g Lachs

GEMÜSE + OBST (TK)

200g Kartoffeln
 Salat nach Wahl
 4 Salatgurke
 7 Tomate
 3 Paprika
 7 Schalotte (Zwiebel (rot))
 1 Frühlingszwiebel
 Knoblauch
 1 Schale Champignons
 1 Zucchini
 100g Rucola
 200g (Baby-) Spinat
 1 Schale Champignon
 350g Spargel (grün oder weiß)
 Sojabohnen (Keimlinge)
 1 Cantaloup
 1 Limette

Orangen (für Saft und so)

1 Zitrone
 Schale Erdbeeren
 Schale Blaubeeren
 1 Banane
 1 Schale Beeren nach Wahl
 1 Portion Wassermelone
 1 Grapefruit
 Salatdressing nach Wahl

Molkerei

1l Magermilch
 2 Becher Naturjoghurt
 3 Becher Hüttenkäse (Low Fat)
 1 Pck. Cheesestring
 120g Parmesan
 Butter
 6 Eier
 1 Mozzarella (Low Fat)

Kräuter (frisch)

Oregano
 Basilikum

Backartikel

Mehl
 2 Vollkornwaffeln
 1 Pita-Brot

1 Vollkorn-Bagel

Vollkorntoast

Weizentortilla

Haferflocken

Rosinen

Mandeln

**KONSERVEN UND
TROCKENPRODUKTE**

60g Vollkornnudeln
 Olivenöl
 Balsamico
 Apfelessig
 2 Dose Thunfisch
 1 Tube Tomatenmark
 2 Dose gehackte Tomaten
 Schwarze Oliven
 1 Dose Wasserkastanie
 Gerösteter Sesam
 Sojasauce
 Sesamöl
 Turkey Jerky
 Erdnussbutter
 Proteinshake Pulver
 Proteinriegel
 1 kl. Dose weiße Bohnen

Bestand kontrollieren!**Frischfleisch**

510g Hühnerbrust ohne Haut
 170g Lachs
 170g Schweinefilet
 170g Hüftsteak
 170g Garnelen
 125g Hackfleisch (mager)

GEMÜSE + OBST (TK)

Schale Blaubeeren
 3 Schalotte (Zwiebel (rot))
 Knoblauch
 Chilischoten
 Salat nach Wahl
 Salatdressing nach Wahl
 1 Salatgurke
 350g Erbsen
 1 Möhre
 200g Gemüse nach Wahl
 2 Backkartoffel (groß)
 200g Brokkoli
 1 Cantaloup
 8 Aprikosen
 1 Zitrone
 1 Zucchini
 1 Aubergine
 2 Paprika

1 Schale Champignon

1 Ananas

1 Suppengrün

150g grüne Bohnen

1 Mango

1 Frucht oder Schale Beeren

1 Schale Erdbeeren

200g Gemüse nach Wahl

1 Apfel

1 Grapefruit

Molkerei

550ml Buttermilch (mager)
 6 Eier
 2 Becher Hüttenkäse
 370ml Magermilch
 5 Becher Naturjoghurt
 Butter
 1 Becher Quark für Dip
 1 Becher Sour Creme
 1 Becher Frischkäse (Low Fat)

Kräuter (frisch)

Minze
 Thymian
 Rosmarin

Backartikel

1 Brezel
 1 Tortilla Wrap
 200g Vollkorn (Gebäck)Mehl
 Mehl
 Backpulver
 130g Puderzucker
 2 Vollkornwaffeln
 3 Vollkornbrötchen
 5 Reiswaffeln (Natur)
 Zucker
 Puderzucker
 Haferflocken
 Haferkleie
 Sultaninen

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

Rapsöl
 Olivenöl
 1 Tube Tomatenmark
 Ca. 450g rote Bohnen
 Ca. 450g weiße Bohnen
 500ml Gemüsebrühe
 Cashewkerne
 100g Asia-Noodles
 60g Nudeln
 80g Reis

EINKAUFSLISTE – WOCHE 4

30g Trockenfrüchte

Dijonsenf

Sojasauce

Senf

Proteinriegel

150g Popcorn (ohne Zucker)

Viel Spaß und Erfolg

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com