

Verbindliche Anmeldung zum
Fein-Schmeckerei
Lauf-Workshop
(laufen für Einsteiger)

- erstes Lauftraining für Einsteiger findet an jedem Dienstag statt.

Treffpunk: Fein-Schmeckerei
Lochhamerstr. 20
82152 Martinsried
um 18:30Uhr.

- Insgesamt finden 2 Termine kostenfrei statt, danach auf Wunsch Anmeldung bei Forstenrieder SC (Training jeweils Dienstag, gleicher Ort und gleiche Zeit)

Ich nehme am Laufworkshop teil:

Name:

Strasse:

Ort:

Tel:

E-Mail:

_____ ca. _____ ca. _____
Alter Größe Gewicht

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Unterschrift

Email: fein-schmeckerei@t-online.de

Eine besondere Aktion startet die Fein-Schmeckerei Schrittenlocher

Fein- 
Schmeckerei
• SCHRITTENLOCHER •

„Fit werden und bleiben“

Mit unserem Schlank-Schlemmer Angebot und Laufworkshop unter Qualifizierter Anleitung von Renate Schrittenlocher (Ernährungsberaterin, Köchin, Lauf und Nordic – Walkingcoach)

Fein- 
Schmeckerei
• SCHRITTENLOCHER •

Lochhamer Straße 20
82152 Planegg/ Martinsried
Tel.: 089/85663248
Fax: 089/85663249
Email: fein-schmeckerei@t-online.de

Aktion zur Gesunden Kalorienbewussten Ernährung

aus der Imbisstheke:

großer Salatteller bunt gemischt mit einem gegrillten Putensteak (frisch für Sie zubereitet, Wartezeit ca. 5-7 Minuten) und einem Light – Dressing
kcal. ca. 300-350 Preis/ Portion 5,90 €

aus der Fleischtheke:

Schweinefilet 2g Fett 107 kcal. 100g 1,99 €
Schweine Schnitzel 2g Fett 107 kcal 100g 1,09 €
Hähnchenfilet 1g Fett 102 kcal. 100g 1.89 €
Rinderroulade 4g Fett 121 kcal. 100g 1.69 €

aus der Wursttheke:

Corned Beef 6g Fett 141 kcal. 100g 1.29 €
Schlanke Welle 5g Fett 111 kcal. 100g 1,99 €
Puten Schinken 3g Fett 107 kcal. 100g 1.59 €
Puten Wurst ca. 10g Fett 158 kcal. 100g 1.29 €
reine Pute

Aus der Käsetheke:

Grünländer 24 i. Fett i. Tr. 24 g Fett 100g 1,49 €
Edamer 30 i. Fett i. Tr. 28 g Fett 354 kcal 100g 0,99 €
Harzer Sauermilchkäse 1g Fett 131/100g kcal
Stück 0,95 € (ca.60g)

Aus der süßen Theke:

Exotischer Obstsalat
100g ca. 55 kcal. Becher ca. 200g 2,00 €
Mango – Joghurt Dessert mit Honig
100g ca. 2g Fett 114 kcal Becher ca. 180g 2,00 €

aus der Feinkostabteilung:

Asia – Glasnudeln 4g Fett ca. 250 kcal 100g 1,19 €
mit Asiatischen Glasnudeln, Paprika,
Staudensellerie, Karotten, Mu-Err Pilzen, Koriander,
Cashewnüsse und klarem Dressing
Frühlingssalat 2g Fett ca.150 kcal 100g 1.19 €
mit Zucchini, Karotten, rote und gelbe Paprika und
leichtem klarem Dressing
Thunfischsalat 13g Fett ca. 179kcal 100g 1.99 €
mit Thunfisch, Gemüsepaprika, Zwiebeln,
Staudensellerie, Mais, Erbsen und klarem Dressing

2 Termine zum schnuppern

Mitmachen kann jeder –
unabhängig von seinem
derzeitigen Fitnesszustand.

Anmeldeschluss ist der
12.03.2010 Teilnahme ist
kostenfrei!

Nach Abschluss der Aktion
„Laufen für Einsteiger“
gibt es für jeden Teilnehmer
ein kleines Präsent!

