

## Krafttraining im Fitnessstudio & Gesundes Rezept

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **Standard**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf den Button unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

[Inhalt entsperren](#)

[Weitere Informationen](#)

Neuer Gym Vlog

Heute ist einer von den Tagen, an denen es im Training einfach schwerer fällt und die Kraft nicht ganz da ist. Trotzdem wird durchgezogen und ich nehme euch mit durch die Session

Außerdem zeige ich euch ein schnelles, simples Fitness-Gericht für den Alltag und gebe euch am Ende noch einen kleinen Sneak Peek in unser neues Studio

### **Rezept:**

Blumenkohl

2 Packungen Udon Nudeln

Roastbeef 200-300g je nach belieben

Paprika

Salz

Pfeffer

Eine Hand voll Bohnen / Zuckerschoten

Koriander

1 Peperoni

2EL Geröstetes Sesamöl

2EL usterensoße

2EL Sojasoße