

---

Subject: START: 145 kg  
Posted by [Gast](#) on Tue, 28 Sep 2010 20:14:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo meine lieben,

wiege derzeit 145 kg, wer noch ?

lg

---

---

Subject: Re: START: 145 kg  
Posted by [Gast](#) on Wed, 06 Oct 2010 15:44:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

juhu,

keiner da, der in etwa das selbe wie ich wiegt?

lg

---

---

Subject: Re: START: 145 kg  
Posted by [Apfelkeks](#) on Thu, 14 Oct 2010 09:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wiege momentan 120

---

---

Subject: Re: START: 145 kg  
Posted by [Gast](#) on Fri, 15 Oct 2010 10:29:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

juhu apfelkeks,

wie geht es dir...

lg

---

---

Subject: Re: START: 145 kg

---

Posted by [Apfelkeks](#) on Fri, 15 Oct 2010 13:06:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soweit eigentlich ganz gut Und selber?

Bin momentan noch auf Diät und deshalb etwas grummelig Aber ab Montag gehts dann wieder los mit normalem, aber beschränktem essen. Nur kenn ich mich da so gar nicht aus ;\_; Werd wahrscheinlich ziemlich Rezept ideenlos sein Öö Mal schaun, hast du irgendwelche Tips?

---

---

Subject: Re: START: 145 kg

Posted by [Gast](#) on Thu, 04 Nov 2010 11:51:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

google mal, oder....ich nehm öfter statt helle nudeln - dunkle, statt gem. faschiertes - rinderfaschiertes, statt ca 40% käse, ca 25%....

mach ich nicht immer, ich hoff mit meinem kleinen tip, konnte ich dir helfen, I.g.

---