

www.lesbros.de
Les Brothers



Fitnessgerechte

Frühstück & Desserts



Ohne Reue

by Les Brothers

VORWORT

Das Buch ist ein Werk in zwei Sprachen, nämlich Deutsch und Englisch. Die deutsche Sprache wird hier verwendet, um die deutsche Sprache und generell die Wissenschaft

zu beschreiben, während die englische Sprache dazu dient, die deutsche Sprache und die deutsche Wissenschaft zu beschreiben. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist. Die deutsche Sprache ist die Sprache der Wissenschaft, während die englische Sprache die Sprache der Wissenschaft ist.

1) Frühstück

- 11 SCHNITZBROT - BRÄUTCHEN
- 12 FRÜHSTÜCKEN - BURGER
- 13 FRÜHSTÜCKEN - SANDWICH
- 14 SCHEIN - BRÖTLE
- 15 GEMÜSE - BROT
- 16 PROTEIN - BROT
- 17 SPINAT OMELETT
- 18 APOCAOM LACHS RÖLLE
- 19 APOCAOM PFM

2) Dessert

- 21 APFEL - MANDEL COMPOTT
- 22 FRÜHSTÜCK CHOCOLATEN KUCHEN
- 23 WAFFLE - TOASTEN
- 24 WEIß - BUCHT RÖLLE
- 25 SWEETS - MUFFIN
- 26 KAUFSCH - STANGE
- 27 PROTEIN - PANCAKES
- 28 TIPPIC - CROISSANT
- 29 KÖRNER MILCHKÖRNER



1FRUESTUECK

LOHNE REDE

SNACKS - BROTZEIGEN

ALIMENT

ENERGIE

1360

PROTEIN

88

FETT

18

GLUKOSE

215



ZUTATEN

100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL
100 g WEIZENMEHL

ZUBEREITUNG

1. ZUTATEN NACHFOLGEND ZUGEBEN
UND MIT HÄNDEN VERMISCHEN

2. MASSE IN 100 g STÜCKE ZU KUGELN
FORMEN

FRUEMSTUECK'S SANDWICH

WZT

92



19

107



2017

1. The author of the book is
 2. The author of the book is
 3. The author of the book is
 4. The author of the book is
 5. The author of the book is
 6. The author of the book is
 7. The author of the book is
 8. The author of the book is
 9. The author of the book is
 10. The author of the book is

ZUSAMMENFASSUNG

1. **Identify the problem.** The first step is to identify the problem. This involves understanding the symptoms, the duration of the problem, and any factors that may be contributing to it.

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**

14 SESAM - BAGLES

WERTUNG

REIHE

899

PROTEIN

56g

FETT

18g

ENERGIEWERT

143g



ZUTATEN

100g WEIßES
BROT
100g WEIßES
BROT
10g WEIßES
BROT
10g WEIßES
BROT

ZUBEREITUNG

1. DIE BROTSTÜCKE MIT EINER
KLEINEN MESSER IN 10
STÜCKE ZERLEGEN UND MIT
EINER GARTEN
GARTEN

2. DIE BROTSTÜCKE MIT EINER
KLEINEN MESSER IN 10
STÜCKE ZERLEGEN UND MIT
EINER GARTEN

3. DIE BROTSTÜCKE MIT EINER
KLEINEN MESSER IN 10
STÜCKE ZERLEGEN UND MIT
EINER GARTEN

GENUESE - BRÖT

NAHRWERT

ENERGIE

1119

FETTSÄURE

48%

PROTEIN

5%

KOHLENHYDRAT

221%



ZUTATEN

100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL
100g WEIZENMEHL

ZUBEREITUNG

1. 100g WEIZENMEHL
2. 100g WEIZENMEHL
3. 100g WEIZENMEHL
4. 100g WEIZENMEHL

16 PROTEIN - BROT

NAHRWERT

ENERGIE

1568

PROTEIN

188g

FETT

62g

KOHLENHYDRAT

143g



ZUTATEN

200g WEIZENMEHL
1 EGG
1 EGG WEISSWEISS
200g WEIZENMEHL
200g WEIZENMEHL
1 EGG WEISSWEISS
200g WEIZENMEHL
1 EGG WEISSWEISS
200g WEIZENMEHL

ZUBEREITUNG

1. EGG WEISSWEISS
2. EGG WEISSWEISS
3. EGG WEISSWEISS
4. EGG WEISSWEISS

SPRING - 2002

W H T

1559

129



15



2017年

[illegible]

ZUSAMMENFASSUNG

THESE ARE THE FIRST OF TWO PARTS OF THE SPECIAL REPORT. THE SECOND PART, WHICH WILL BE PUBLISHED IN THE NEXT ISSUE OF THE JOURNAL, WILL CONTAIN THE RESULTS OF THE SURVEY OF THE PUBLIC OPINION ON THE ISSUE OF THE ABOLITION OF THE DEATH PENALTY. THE SURVEY WAS CONDUCTED BY THE INSTITUTE FOR PUBLIC OPINION, WHICH IS A PART OF THE NATIONAL INSTITUTE OF CRIMINAL JUSTICE. THE SURVEY WAS CONDUCTED IN 1998, AND THE RESULTS WERE PUBLISHED IN THE JOURNAL IN 1999. THE SURVEY WAS CONDUCTED IN 1998, AND THE RESULTS WERE PUBLISHED IN THE JOURNAL IN 1999. THE SURVEY WAS CONDUCTED IN 1998, AND THE RESULTS WERE PUBLISHED IN THE JOURNAL IN 1999.

These data are consistent with the hypothesis that the observed effects of the treatment on the rate of change in the number of cigarettes smoked are mediated by the change in the number of cigarettes smoked per day. The results also suggest that the treatment had a direct effect on the rate of change in the number of cigarettes smoked, independent of the change in the number of cigarettes smoked per day.

ADVANCED LACES RULE

WZT



12



2017年

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**

ZUSAMMENFASSUNG

THESE RESULTS WERE OBTAINED BY USING THE
SINGLE-STEP ESTIMATION PROCEDURE. THE
RESULTS OF THE TWO-STEP ESTIMATION PROCEDURE
WERE SIMILAR TO THOSE OF THE SINGLE-STEP
PROCEDURE.

It is possible that the relationship between the use of the Internet and the use of the telephone is different for different age groups. For example, it is possible that the use of the Internet is more likely to be used by younger people, while the use of the telephone is more likely to be used by older people.

19 AVOCADO - PITA

WIKIKWERT

WIKIKWERT

733

PROTEIN

59%

FIBER

14%

AVOCADO PITA

93%

AVOCADO PITA



AVOCADO PITA

ZUTATEN

100g AVOCADO
50g TOMATEN
50g KÄSE
1 LÄPFEL
1 LÄPFEL
1 LÄPFEL
1 LÄPFEL
1 LÄPFEL
1 LÄPFEL

ZUBEREITUNG

1. AVOCADO IN STÜCKEN ZERLEGEN
2. TOMATEN IN STÜCKEN ZERLEGEN
3. KÄSE IN STÜCKEN ZERLEGEN
4. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
5. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
6. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
7. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
8. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
9. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN
10. LÄPFELN MIT AVOCADO, TOMATEN UND KÄSE FÜLLEN



2 DESERT

OHNE REDE

22 SCHOKOLADEN - MUGCAKE

ANMERKUNG

ENERGIE

324

FETTSÄURE

38

EIWEISS

9

KOHLENHYDRAT

28



ZUTATEN

200 GRAMM
SCHOKOLADE
1 EISS
50 GRAMM
PULVERZUCKER
50 GRAMM
EIER
50 GRAMM
MILCH
50 GRAMM
Mehl

ZUBEREITUNG

Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit Wasser kochen lassen. Die Milch dazu geben und kochen lassen. Den Zucker und das Mehl dazu geben und kochen lassen. Die Eier dazu geben und kochen lassen. Die Schokolade dazu geben und kochen lassen. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit Wasser kochen lassen. Die Milch dazu geben und kochen lassen. Den Zucker und das Mehl dazu geben und kochen lassen. Die Eier dazu geben und kochen lassen. Die Schokolade dazu geben und kochen lassen.

WAVILLE - TROBACHEN

WINTER

100

[illegible]

2019年

1. **1997-1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 2. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 3. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 4. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 5. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 6. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 7. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 8. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 9. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**
 10. **1998** - **1998** - **1998** - **1998**

ZURÜCKGEHTUNG

Small, portable, self-contained, ruggedized computers are becoming a reality. These computers are designed to be used in a variety of environments, from the field to the office. They are typically used for data collection, data processing, and data storage. They are also used for communication and control. These computers are typically used in the following applications:

• **CONTRACTS**—Sellers and buyers are not bound by the contract until the contract is signed by both parties. The contract is not binding until the seller has signed it and the buyer has accepted it. The contract is not binding until the seller has signed it and the buyer has accepted it.

24 WHEY - BISCUTROLLE

WINTER

100



1000



2019年



100

100

Figure 1. Schematic representation of the experimental design. The subjects were divided into two groups: the control group and the experimental group. The control group was divided into two subgroups: the control group and the control group. The experimental group was divided into two subgroups: the experimental group and the experimental group. The control group was divided into two subgroups: the control group and the control group. The experimental group was divided into two subgroups: the experimental group and the experimental group.

100

ZURÜCKGEHTUNG

THESE RESULTS ARE IN ACCORD WITH THE FINDINGS OF OTHER STUDIES THAT HAVE SHOWN THAT THE EFFECTS OF THE STRESSORS OF THE WORK ENVIRONMENT ARE NOT ALWAYS POSITIVE. FOR EXAMPLE, THE STUDY BY KOSKINEN ET AL. (2001) SHOWED THAT THE EFFECTS OF THE STRESSORS OF THE WORK ENVIRONMENT WERE NOT ALWAYS POSITIVE. THE STUDY BY KOSKINEN ET AL. (2001) SHOWED THAT THE EFFECTS OF THE STRESSORS OF THE WORK ENVIRONMENT WERE NOT ALWAYS POSITIVE.

1. **Identify the main purpose of the document.**
 2. **Summarize the key points in your own words.**
 3. **Identify the author's tone and style.**
 4. **Identify the audience for the document.**
 5. **Identify the main argument or conclusion.**

25

SNICKER - MUFFIN

NUTRIMENT

ENERGIE

280

FETTSÄURE

16g

EIWEISS

7g

KOHLENHYDRAT

17g



ZUTATEN

4 EIER
 200g SCHOKOLADE
 100g BUTTER (20%)
 100g WEISSE SAHNE
 100g SCHOKOLADE
 100g MEHL
 1 EIER
 100g SCHOKOLADE
 100g WEISSE SAHNE
 100g MEHL

ZUBEREITUNG

1. EIER SCHOKOLADE SCHOKOLADE
 SCHOKOLADE MIT WEISSE SAHNE
 100g WEISSE SAHNE 100g MEHL
 100g SCHOKOLADE 100g MEHL
 100g WEISSE SAHNE 100g MEHL
 100g MEHL 100g MEHL

26 ANDSPER - STANGE

ANMERKUNG

BEZUGS-
NUMMER

698

PREIS

38

STÜCK

23

GESAMTBETRAG

84



ZUTATEN

DIE ANMERKUNG
DIE PREISNUMMER
123
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL

ZUBEREITUNG

DIE ANMERKUNG
DIE PREISNUMMER
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL
DIE STÜCKE ANZAHL

27 PROTEIN - PANCAKES

ANNAHMENT

ANNAHMENT

782

PROTEIN

43%

NET

13%

ANNAHMENT

112%



ZUTATEN

100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL
100g WEIßES MEHL

ZUBEREITUNG

1. ALLE ZUTATEN IN EINE GROßE SCHÜSSEL
GEBEN UND GUT VERMISCHEN.
2. DIE MASSE IN EINE PFANNE
GIEßEN UND BRATEN.

3. DIE PANCAKES MIT EINEM
LÖFFEL ABHEBEN UND
AUF EINE PLATTE GEBEN.
4. DIE PANCAKES MIT
EINER GUTEN SCHÜTTUNG
VON SAUCE UND
FRÜCTEN BELEGEN.

28 TIPPIE - CROISSANT

ANALYSE

ENERGIE

477

PROTEIN

26

FETT

9

ANGLÄUBLICHKEIT

78

REZEPTUR



© SHUTTERSTOCK/ANDREA

ZUTATEN

200 g Butter
100 g Ei-Weiß
100 g Zucker
100 g Salz
100 g Mehl
100 g Hefe

ZUBEREITUNG

Die Butter und das Ei-Weiß in einem großen Topf oder in einem Mixer zusammengeben und gut vermischen. Den Zucker und das Salz dazugeben und weiter vermischen. Das Mehl und die Hefe dazugeben und gut vermischen. Die Masse in eine Kugel formen und in einem Backblech backen. Die Backzeit beträgt ca. 15 Minuten.

29 KOKOS - MILCHREIS

INHALT

ENERGIE

49

FETTSÄURE

9

EIWEISS

3

KOHLENHYDRAT

94



ZUTATEN

100g MILCHREIS
100g KOKOS
100g WASSER
100g ZUCKER
100g SAHNE
100g EIER
100g BUTTER
100g MILCH
100g KOKOS
100g MILCHREIS

ZUBEREITUNG

1. MILCHREIS IN WASSER KUCHEN
2. KOKOS ZUGABEN UND UMRÜHREN
3. WASSER ZUGABEN UND KUCHEN
4. ZUCKER ZUGABEN UND KUCHEN
5. SAHNE ZUGABEN UND KUCHEN

6. EIER ZUGABEN UND KUCHEN
7. BUTTER ZUGABEN UND KUCHEN
8. MILCH ZUGABEN UND KUCHEN
9. KOKOS ZUGABEN UND KUCHEN