



Ernährungsplan 1500-1800kcal mit Fleisch

Dieser Ernährungsplan ist perfekt für alle, die gesund abnehmen und dabei nicht auf Geschmack verzichten möchten.

Mit einer ausgewogenen Mischung aus Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten unterstützt dich der Plan dabei, Fett abzubauen, Muskeln zu erhalten und dich den ganzen Tag über satt zu fühlen.

Hinweis: Stelle sicher, dass dieser Ernährungsplan tatsächlich das Richtige für dich ist, indem du deinen Kalorienbedarf über meinen Kalorienrechner ermittelst.

Mahlzeit	Lebensmittel/ Menge	Kalorien	KH (g)	EW (g)	Fett (g)
Frühstück	50g Haferflocken	189	29,5	7	3,5
	150ml Kuhmilch (1,5%)	72	7,2	5,1	2,4
	100g Magerquark	66	3,9	12	0,3
	100g gemischte Beeren	47	7,4	0,9	0,6
	10g Leinsamen	38	0	2,5	3,2
gesamt		412	48	27,5	10
Mittag	120g Hähnchenbrustfilet	132	0,6	28,2	1,8
	80g Reis (roh abgewogen)	284	61,5	5,9	0,9
	150g Kaisergemüse	48	4,5	3,4	1
	10g Olivenöl zum Anbraten	88	0,1	0	10
gesamt		552	66,7	37,5	13,7
Abendbrot	2 Schreibe Vollkorntoast (á 38g)	182	30,9	6,5	2,4
	2 Eier (m)	137	1,5	11,9	9,3
	30g Frischkäse Balance	57	1	2,5	4,8
	ca. 50g Frisches Gemüse	/			
gesamt		376	33,4	20,9	16,5
Snack	150g Joghurt griechischer Art 2%	87	6,3	8,7	3
	ca. 80g Banane	74	16	0,9	0,1
	15g Nussmischung	94	1	3	8,3
gesamt		255	23,3	12,6	11,4
Total (ca.)		1595	171,4	98,5	51,6
Prozent (ca.)			44,0589	25,3197	30,0865

Mein Wunsch an dich:

Wenn du mit meiner Arbeit zufrieden bist, bewerte mich bitte auf Google und schreibe mir eine Rezension, dies würde mich extrem unterstützen und freuen.



Und hier geht es zu meiner Webseite. Finde mehr über mich, meine E-Books und weitere Angebote heraus.

Meine Webseite wird ständig in Entwicklung und es sind noch viele Dinge geplant.

