

Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Abendessen	Kalorien (Σ)	Makronährstoffe
Tag 1	Haferflocken (50 g) mit Beeren, 150 ml Milch, 1 TL Leinsamen	Mandeln (30 g)	Gegrilltes Hähnchen (150 g) mit Reis (80 g) & gedünstem Gemüse	Naturjoghurt (150 g) mit Leinsamen	Lachsfilet (150 g) mit Brokkoli (200 g)	1200 kcal	KH 45% / EW 30% / F 25%
Tag 2	Vollkornbrot (2 Scheiben) mit Quark, Gurken, Schnittlauch	Banane (120 g)	Linsensuppe mit Möhren & Sellerie, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot	Paprika- & Gurkensticks mit Hummus	Putenbrust (150 g) mit Süßkartoffeln (150 g)	1200 kcal	KH 50% / EW 25% / F 25%
Tag 3	Smoothie: Spinat (50 g), Banane (1 Stück), Sojamilch (200 ml), Chiasamen	Walnüsse (25 g)	Gedünstetes Fischfilet (150 g) mit Quinoa (70 g) & Zucchini	Hüttenkäse (150 g) mit Heidelbeeren	Gemüsepfanne mit Tofu (150 g)	1200 kcal	KH 40% / EW 35% / F 25%
Tag 4	Rührei aus 2 Eiern mit Spinat & 1 Scheibe Vollkornbrot	Beerenmix (150 g)	Hähnchensalat mit Olivenöl, Tomaten, Gurken & Blattsalat	Knäckebrot (2 Stück) mit Avocado	Seelachs (150 g) mit gebratenen Zucchinischeiben	1200 kcal	KH 35% / EW 40% / F 25%
Tag 5	Quark (200 g) mit Honig (1 TL) & Walnüssen (20 g)	Apfel (150 g)	Bulgursalat mit Kichererbsen, Tomaten & Petersilie	Naturjoghurt (150 g)	Forelle (150 g) mit Ofengemüse (Paprika, Kürbis, Möhren)	1200 kcal	KH 50% / EW 25% / F 25%
Tag 6	Chia-Pudding (30 g Samen, 150 ml Milch) mit Mango (100 g)	Mandarinen (2 Stück)	Geflügelcurry mit Vollkornreis (80 g) & Brokkoli	Proteinshake (200 ml)	Thunfischsalat mit Olivenöl & Blattsalat	1200 kcal	KH 45% / EW 30% / F 25%
Tag 7	Hafer-Pancakes (50 g Hafer, 1 Ei) mit Beeren & etwas Ahornsirup	Haselnüsse (20 g)	Gemüse-Quinoa-Bowl mit Kichererbsen, Spinat & Tahini-Dressing	Hüttenkäse (150 g) mit Obstsalat	Hähnchenfilet (150 g) mit Brokkoli & Karotten	1200 kcal	KH 40% / EW 35% / F 25%