

3000 kcal Ernährungsplan (Beispiel)

Mahlzeit	Gericht / Lebensmittel	Menge	kcal	Protein (g)	KH (g)	Fett (g)
Frühstück	Haferflocken mit Milch, Banane, Nussmus	120 g/300 ml/1/20 g	750	30	95	25
Snack (Vormittag)	Vollkornbrot mit Avocado & Putenbrust	2 Scheiben/½/50 g	450	25	45	15
Mittagessen	Lachsfilet mit Reis & Brokkoli	200 g/150 g/200 g	700	45	70	20
Snack (Nachmittag)	Nüsse & Proteinshake	40 g/1 Shake	500	35	25	25
Abendessen	Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln & Gemüse	200 g/200 g/200 g	650	50	55	15
Spätmahlzeit	Quark mit Beeren & Honig	250 g/100 g/10 g	400	30	40	8
Tagesbilanz			3.000	215	330	108