

# Fitness-Ernährungsplan

mit 2500 kcal (zzgl. Kalorien freier Flüssigkeit in Höhe der Schweißverluste)

	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)
<b>Frühstück</b>				
150 ml ungesüßter Kaffee	0	0	0	0
<i>Müsli aus:</i>				
150 ml Orangensaft	66	14	0	1
5 EL Müsli Mischung mit Nüssen	188	28	6	6
150 g Joghurt (1,5 %)	75	8	2	5
1 Banane	110	25	0	2
<b>Zwischenmahlzeit</b>				
200 ml Mineralwasser	0	0	0	0
200 ml Gemüsesaft	34	6	0	2
<i>Brot mit:</i>				
1 Scheibe Roggenvollkornbrot	97	19	1	3
1 TL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)	14	0	1	1
1 Scheibe Putenbrust	26	0	0	6
<b>Mittagessen</b>				
300 ml Mineralwasser	0	0	0	0
100 g Hähnchenschenkel	174	0	11	18
1 EL Rapsöl	90	0	10	0
200 g Karotten	50	10	0	2
100 g Reis (Trockengewicht)	345	78	1	7
125 g Schokoladenpudding	145	23	5	4
<b>Nachmittagsmahlzeit</b>				
150 ml ungesüßter Tee	0	0	0	0
150 g Weintrauben	100	24	1	1
100 g Obstkuchen	191	40	2	2
<b>Abendessen</b>				
330 ml alkoholfreies Bier	83	18	0	2
<i>Brote mit:</i>				
2 Scheiben Roggenvollkornbrot	193	39	1	7
1 Scheibe Gouda (30 g)	90	0	7	7
1 TL Diät-Margarine	36	0	4	0
50 g Limburger (20 % F i. Tr.)	92	0	4	13
<i>Salat aus:</i>				
2 Tomaten	17	3	0	1
1/4 Salatgurke	12	2	0	1
1 EL Olivenöl, 1 EL Essig	90	0	10	0
<b>Spätmahlzeit</b>				
150 ml Mineralwasser	0	0	0	0
50 g Salzstangen	168	37	0	5
<b>Summe</b>	<b>2486</b>	<b>374</b>	<b>66</b>	<b>96</b>

