

ERNÄHRUNGSPLAN

Woche 02

FRÜHSTÜCK

In der zweiten Woche bleibt alles wie gewohnt.

400-500 ML WASSER

1 LECKERER APFEL

MAXIMAL 3 SCHEIBEN MEHRKORNBROT (VOLLKORN)

50 GRAMM PUTENAUFSCHNITT/ VEGANER AUFSTRICH

1,5 EL QUARKAUFSTRICH (FETTREDUZIERT)

3 GRAMM OMEGA 3 FETTSÄUREN



FÜR ZWISCHENDURCH / WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

*20 GRAMM PROTEINPULVER
250 ML ZUCKERREDUZIERTER MILCH (SOJA) ODER WASSER*

DAS MITTAGSGERICHT

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND
(GROSSER TELLER) – EIN VIERTEL DEINES TELLERS KARTOFFELN,
REIS ODER NUDELN*

*200 GRAMM FISCH
ODER 200 GRAMM MAGERES FLEISCH
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH*

DAS ABENDESSEN – BITTE NICHT ZU SPÄT!

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND
(GROSSER TELLER)
200 GRAMM MAGERES FLEISCH
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE
ODER 200 GRAMM FISCH
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH
+ EINEN HALBEN LITER WASSER ZUM TRINKEN*

Alle Mengenangaben sind maximal Angaben. Du darfst natürlich weniger Essen. Rezeptideen findest Du in der geschlossenen Facebook-Gruppe.