

ERNÄHRUNGSPLAN

V 1.0 | Daniel Pugge | 25.06.2020

Allgemeine Informationen: Hierbei handelt es sich um ein exemplarisches Beispiel, wie die Pläne aufgebaut sind. Die Tage wiederholen sich im richtigen Plan natürlich nicht.

Ziel: 1000 Kcal

Proteinbedarf: 94 bis 157 g/kg Idealgewicht

Grundumsatz: 1541 + Leistungsumsatz: 308

Idealgewicht: 62,8 kg bei BMI 22

Gesamtbedarf: 1850 kcal bei 63 kg (BMI: 22,1)

g = Gramm / Milliliter | P = Portion

Tag 1

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%

Informationen zum Tag: Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.

Tag 2

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%

Informationen zum Tag: Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.

Tag 3

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%

Informationen zum Tag: Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.

Tag 4

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 5

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 6

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 7

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 8

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 9

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			

Tag 10

g	P	Nahrungsmittel	g	P	Nahrungsmittel	Kalorien 1072	Calcium: 1103	98%	
5		Salz	50		Käse, Gouda	Bilanz -742	Eisen: 26	197%	
3000		Kranwasser				Körperfett -82 g	Mg: 590	166%	
150	3	Eier				Protein 127 28%	Zink: 26	250%	
350		Rindfleisch 3 % Fett				Fett 48 66%	Vit. A: 2704	313%	
100		Tomatensauce				Carbs 29 6%	Vit. B3: 25	160%	
500		Spinat				Ballast. 14	Vit. B12: 10	405%	
15		Mandeln				Salz 8,50	Vit. C: 148	173%	
Informationen zum Tag:						Das Rindfleisch kann durch andere Alternativen ersetzt werden. Die Tomatensauce kann durch eine andere kalorienarme Alternative ersetzt werden. Gemüse nach Wahl. Mandeln oder Walnüsse. Statt Käse auch fettarmer Käse oder Joghurt. Eier als Rührei zum Frühstück. Rind mit Gemüse Abends und der Rest zwischendurch.			