

Meal Plan

Datum	Frühstück <small>Legende siehe Seite 2</small>	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	 450 Kalorien	 533 Kalorien	 212 Kalorien	 70 Kalorien Obst (z.B. 1 Apfel)
Dienstag	 450 Kalorien	 255 Kalorien	 478 Kalorien	 140 Kalorien 20g Nüsse (z.B. Walnüsse)
Mittwoch	 450 Kalorien	 237 Kalorien	 490 Kalorien	 160 Kalorien 150g Quark + Rohkost (z.B. 1 rote Paprika)
Donnerstag	 450 Kalorien	 518 Kalorien	 305 Kalorien	 70 Kalorien Obst (z.B. 1 Kiwi)
Freitag	 450 Kalorien	 465 Kalorien	 282 Kalorien	 100 Kalorien 150g Joghurt + 50g Beeren
Samstag	 450 Kalorien	 279 Kalorien	 459 Kalorien	 140 Kalorien Obst (z.B. 1 Banane)
Sonntag	 450 Kalorien	 277 Kalorien	 438 Kalorien	 140 Kalorien 20g Nüsse (z.B. Walnüsse)

1300 KCAL
Deine Notizen

Legende

Frühstück! Lebensmittel und Menge der auf Seite 1 im Wochenplan gezeigten Icons für dein Frühstück. Du kannst das Frühstück sowie die Rezepte der einzelnen Tage oder auch Tageszeiten jederzeit austauschen und neu anordnen.



1 Brötchen
ca. 80g



1 Portion Haferflocken
50g



1 Stück Obst
z.B. 1 Apfel



2 Scheiben Schinken
ca. 50g
oder Käse



Magerquark 0,2%
150g
oder Joghurt



1 großes Ei



1 Scheibe Käse
ca. 30g
oder Schinken



Joghurt natur 1,8%
180g
oder Magerquark



Beeren oder Nüsse
100g / 20g
oder 1 Stück Obst



**LowCarb
Shop**

www.eokshop.de