

# Meal Plan

Datum	Frühstück <small>Legende siehe Seite 2</small>	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>499</b> Kalorien	 <b>518</b> Kalorien	 <b>70</b> Kalorien Obst (z.B. 1 Apfel)
Dienstag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>533</b> Kalorien	 <b>368</b> Kalorien	 <b>140</b> Kalorien 20g Nüsse (z.B. Walnüsse)
Mittwoch	 <b>450</b> Kalorien	 <b>592</b> Kalorien	 <b>282</b> Kalorien	 <b>160</b> Kalorien 150g Quark + Rohkost (z.B. 1 rote Paprika)
Donnerstag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>703</b> Kalorien	 <b>305</b> Kalorien	 <b>70</b> Kalorien Obst (z.B. 1 Kiwi)
Freitag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>561</b> Kalorien	 <b>465</b> Kalorien	 <b>100</b> Kalorien 150g Joghurt + 50g Beeren
Samstag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>389</b> Kalorien	 <b>515</b> Kalorien	 <b>140</b> Kalorien Obst (z.B. 1 Banane)
Sonntag	 <b>450</b> Kalorien	 <b>451</b> Kalorien	 <b>458</b> Kalorien	 <b>140</b> Kalorien 20g Nüsse (z.B. Walnüsse)

**1500 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](http://www.eokshop.de)