

Meal Plan

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