

# ERNÄHRUNGSPLAN

## LOW CARB

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDBROT	GESAMT
MONTAG	<b>PROTEIN CHIA PUDDING</b>	<b>SHAPE SHAKE VANILLE</b> mit 300ml fettarmer Milch	<b>KICHERERBSEN-SALAT</b> (doppelte Portion kochen)	<b>PROTEIN BAR COOKIE DOUGH</b>	<b>LOW CARB BROT MIT TOMATE UND FETA</b>	<b>1645 KCAL</b> 87G KH 118G P 79G F
DIENSTAG	<b>PROTEIN MÜSLI DATTEL NUSS</b> mit 100g Himbeeren	<b>PROTEIN BAR STRAWBERRY YOGURT</b>	<b>KICHERERBSEN-SALAT</b> (eine Portion vom Vortag)	<b>MANGO PFIRSICH SMOOTHIE</b>	<b>3 SCHEIBEN PROTEIN-BROT MIT TOMATE UND SCHINKEN</b>	<b>1641 KCAL</b> 97G KH 109G P 83G F
MITTWOCH	<b>VEGANES RÜHREI MIT 3 SCHEIBEN PROTEINBROT</b>	<b>EINE PACKUNG PROTEIN BALLS ERDNUSS-KAKAO</b>	<b>PROTEIN MILCHREIS</b> mit 100g Kirschen aus dem Glas	<b>SHAPE SHAKE VANILLE</b> mit 300ml fettarmer Milch	<b>ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE</b> (doppelte Portion kochen)	<b>1482 KCAL</b> 114G KH 121G P 60G F
DONNERSTAG	<b>PROTEIN MÜSLI HEIDELBEERE TIGERNUSS</b> mit 100g Himbeeren	<b>BANANENBROT SMOOTHIE</b>	<b>ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE</b> (eine Portion vom Vortag)	<b>PROTEIN BAR MANGO MILKSHAKE</b>	<b>BUDDHA BOWL</b> (doppelte Portion kochen)	<b>1671 KCAL</b> 122G KH 113G P 70G F
FREITAG	<b>3 SCHEIBEN PROTEINBROT MIT ERDBEERMARMELADE</b>	<b>PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE</b>	<b>BUDDHA BOWL</b> (eine Portion vom Vortag)	<b>PROTEIN VANILLEPUDDING</b>	<b>LOW CARB PROTEIN PASTA</b>	<b>1477 KCAL</b> 74G KH 99G P 83G F
SAMSTAG	<b>VEGANES RÜHREI MIT 2 SCHEIBEN PROTEINBROT</b>	<b>SHAPE SHAKE VANILLE</b> mit 300ml fettarmer Milch	<b>LACHS AUS DEM OFEN MIT PROTEINKRUSTE</b>	<b>PROTEIN VANILLEPUDDING</b>	<b>2 HERZHAFTE PROTEIN WAFFELN</b>	<b>2578 KCAL</b> 86G KH 131G P 84G F
SONNTAG	<b>2 SÜSSE PROTEIN WAFFELN</b> mit 100g Kirschen aus dem Glas	<b>TOAST MIT AVOCADO</b>	<b>PROTEIN KAISERSCHMARRN</b>	<b>SCHOKO BANANEN SMOOTHIE</b>	<b>PIKANTE EIER IN TOMATENSOSSE</b>	<b>1569 KCAL</b> 115G KH 104G P 68G F