

Ernährungsplan mit 1200 Kcal für kleine Frauen und Senioren

| | |
|------|------------------|
| Ziel | Gewicht abnehmen |
|------|------------------|

Frühstück

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|-----------------------------------|---|-----------------|
| Vollkorn-Toast mit Avocado und Ei | 1 Scheibe Vollkorn-Toast, ½ Avocado, 1 gekochtes Ei | Ca. 300 Kcal |

Vormittags-Snack

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|-----------------------|---|-----------------|
| Obstsalat | 100g gemischte Früchte (z.B. Beeren, Apfel, Orange) | Ca. 80 kcal |

Mittagessen

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|--|--|-----------------|
| Gegrillte Hähnchenbrust mit Quinoa und gedünstetem | 100g Hähnchenbrust, 70g gekochtes Quinoa, | Ca. 400 kcal |

| | | |
|--------|---|--|
| Gemüse | 150g gedämpftes Gemüse (Brokkoli, Karotten) | |
|--------|---|--|

Nachmittags-Snack

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|-----------------------------------|---|-----------------|
| Hüttenkäse mit Gurken und Tomaten | 100g Hüttenkäse, ½ Gurke, 1 kleine Tomate | Ca. 100 kcal |

Abendessen

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|-----------------------|---|-----------------|
| Linsensuppe | 200 ml Linsensuppe (mit Karotten, Sellerie, Zwiebeln) | Ca. 200 kcal |

Abendsnack

| <i>Nahrungsmittel</i> | <i>Zutaten</i> | <i>Kalorien</i> |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|
| Mandeln | 15g Mandeln (ca. 12 Stück) | Ca. 120 kcal |

Gesamtkalorien

Total = ca. 1200 kcal

Anmerkungen:

Dieser Ernährungsplan ist ein Beispiel, das an die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Ziele einer Person angepasst werden sollte. Die angegebenen Nährstoffe und Kalorien sind Richtwerte, die je nach Produkt und Menge variieren können.