

Ernährungsplan mit 1500 Kcal für erwachsene Frauen und aktive Senioren

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

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Haferflocken mit Joghurt und Früchten	50g Haferflocken, 150g fettarmer Joghurt, 100g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren)	Ca. 350 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornbrot mit Avocado	1 Scheibe Vollkornbrot, ½ Avocado	Ca. 200 kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>

Gegrillter Lachs mit Quinoa und Gemüse	100g Lachsfilet, 70g gekochtes Quinoa, 150g gedünstetes Gemüse (z.B. Brokkoli, Zucchini, Karotten)	Ca. 500 kcal
--	--	--------------

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Karottensticks mit Hummus	100g Karottensticks, 50g Hummus	Ca. 150 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Hähnchenbrust mit Süßkartoffelpüree und grünem Salat	100g Hähnchenbrust, 150g Süßkartoffelpüree, 1 Schüssel grüner Salat (z.B. Spinat, Rucola, Gurke) mit Zitronendressing	Ca. 300 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 1500 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.