

Ernährungsplan mit 1600 Kcal für aktive Frauen

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

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Smoothie Bowl mit Beeren und Nüssen	150g fettarmer Joghurt, 1 Banane, 100g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren), 10g Mandeln, 10g Chiasamen	Ca. 350 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Apfelscheiben	2 Reiswaffeln, 1 EL Erdnussbutter, ½ Apfel in Scheiben	Ca. 200 kcal

Mittagessen

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

Hähnchensalat mit Quinoa und Avocado	100g gegrillte Hähnchenbrust, 70g gekochte Quinoa, ½ Avocado, 150g gemischter Salat	Ca. 500 kcal
--------------------------------------	--	--------------

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Hüttenkäse mit Beeren	100g Hüttenkäse, 50g gemischte Beeren	Ca. 150 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrillter Lachs mit Süßkartoffeln und Brokkoli	100g Lachsfilet, 150g Süßkartoffel (gebacken), 100g gedünsteter Brokkoli	Ca. 400 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 1600 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.