

Ernährungsplan mit 1800 Kcal für Mann und Frau

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

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Omelett mit Gemüse und Vollkorn-Toast	2 Eier, 50g Spinat, 50g Paprika, 1 Scheibe Vollkorn-Toast	Ca. 350 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	150g fettarmer griechischer Joghurt, 1 TL Honig, 15g Walnüsse	Ca. 250 kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrilltes Hähnchen mit braunem Reis	120g gegrillte Hähnchenbrust,	Ca. 500 kcal

und gedünstetem Gemüse	100g gekochter brauner Reis, 150g gedünsteter Brokkoli und Karotten	
------------------------	--	--

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Obstsalat	1 Apfel, 1 Orange, 50g Trauben	Ca. 150 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachsfilet mit Quinoa und grünem Salat	120g Lachsfilet, 70g gekochter Quinoa, 100g gemischter grüner Salat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Ca. 550 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 1800 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.