

Ernährungsplan mit 2000 Kcal für aktive Menschen

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

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornhaferflocken mit Milch und Beeren	60g Haferflocken, 200 ml fettarme Milch, 100g gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren)	Ca. 400 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornbrot mit Avocado und Ei	1 Scheibe Vollkornbrot, ½ Avocado, 1 gekochtes Ei	Ca. 300 kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrilltes	150g	Ca. 550 kcal

Hähnchenbrustfilet mit Quinoa und Gemüse	Hähnchenbrust, 80g Quinoa, 200g gedünstetes Gemüse	
--	--	--

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Griechischer Joghurt mit Honig und Mandeln	150g fettarmer griechischer Joghurt, 1 TL Honig, 20g Mandeln	Ca. 250 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachsfilet mit Süßkartoffeln und Spinat	150g Lachsfilet, 200g gebackene Süßkartoffel 100g gedünsteter Spinat	Ca. 500 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 2000 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.