

Ernährungsplan mit 2500 Kcal für aktive Menschen

Ziel	Gewicht abnehmen, zunehmen oder erhalten
------	--

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornhaferflocken mit Nüssen und Beeren	80g Haferflocken, 250 ml fettarme Milch, 100g gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren), 30g gemischte Nüsse	Ca. 600 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Smoothie mit Banane und Spinat	1 Banane, 100g Spinat, 200ml Mandelmilch, 1 EL Leinsamen	Ca. 250 kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Quinoa und Gemüse	200g Hähnchenbrust, 100g Quinoa, 200g gedünstetes Gemüse	Ca. 700 kcal

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Hummus mit Vollkorn-Crackern und Gemüsesticks	100g Hummus, 50g Vollkorn Cracker, 100g Gemüesticks (z.B. Karotten, Sellerie)	Ca. 350 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachsfilet mit Süßkartoffeln und grünem Salat	200g Lachsfilet, 200g gebackene Süßkartoffel 150g gemischter grüner Salat mit Olivenöl Zitronen Dressing	Ca. 600 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 2500 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.