

Ernährungsplan mit 3000 Kcal für Menschen, die zunehmen wollen

Ziel	Gewicht zunehmen
------	------------------

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Protein-Smoothie Bowl	1 Banane, 250ml Mandelmilch, 1 Messlöffel Proteinpulver, 2 EL Haferflocken, 1 EL Erdnussbutter, 100g gemischte Beeren, 1 EL Chiasamen	Ca. 750 Kcal

Vormittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Nüsse und Trockenfrüchte	40g gemischte Nüsse, 30g Trockenfrüchte (Rosinen, Mango, Ananas etc.)	Ca. 400 kcal

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Vollkornreis und Avocado	200g Hähnchenbrust, 150g gekochter Vollkornreis, ½ Avocado, 200g gedünstetes Gemüse (z.B. Brokkoli, Paprika)	Ca. 750 kcal

Nachmittags-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornbrot mit Hummus und Gurkenscheiben	2 Scheiben Vollkornbrot, 100g Hummus, 100g Gurkenscheiben	Ca. 400 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree	200g Lachsfilet, 300g gebackene	Ca. 700 kcal

und Spinat	Süßkartoffeln (als Püree), 150g gedünsteter Spinat	
------------	---	--

Abend-Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Griechischer Joghurt mit Honig und Mandeln	200g griechischer Joghurt, 1 EL Honig, 20g Mandeln	Ca. 300 kcal

Gesamtkalorien

Total = ca. 3000 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.