

Beispiel Ernährungsplan Fettabbau mit 2000 kcal

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
1. Mahlzeit	2 Eier	150	13	1,6	10,2
	50 g Haferflocken	186	6,8	29,4	3,5
	50 g Hähnchenbrust	51	11,5	0	0,6
	10 ml Olivenöl	90	0	0	10
2. Mahlzeit	150 g Hähnchen	153	34,5	0	1,6
	50 g (Rohgewicht) Brauner Reis	172	4,5	34,5	1,25
	150 g Brokoli	210	5,7	4	< 0,5
3. Mahlzeit	150 g Rinderfilet	166	31	0	4,5
	50 g (Rohgewicht) Brauner Reis	172	4,5	34,5	1,25
	200 g Blattsalat	26	2,6	4	0
	10 g Olivenöl	90	0	0	10
4. Mahlzeit	200 g Seelachsfilet Wildfang (gedämpft)	162	36,6	0,4	1,8
	50 g (Rohgewicht) Brauner Reis	172	4,5	34,5	1,25
	200 g Blumenkohl	50	3,8	4,6	0,6
5. Mahlzeit	30 g Evogen Whey Protein Isolat	110	25	1	0
Gesamt		1960	184	148,5	46,55