Beispiel Ernährungsplan Fettabbau Softgainer 2300 kcal

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
Mahlzeit 1	50 g Haferflocken	188	6,7	29,3	3,5
	30 g Kevin Levrone Anabolic Iso Whey	113	25,5	3,0	2,8
	½ Apfel	35	0,2	9,4	0,1
Mahlzeit 2	250 g Putenbrustfilet (gedämpft)	255	57,5	0,0	5,0
	70 g Vollkornreis	241	6,4	48,3	1,8
	200 g Salat	37	3,7	1,4	0,8
	25 g Walnüsse	174	3,8	1,6	16,6
Mahlzeit 3	250 g Magerquark	165	30,0	10,2	0,5
	30 g Leinsamen	112	7,3	0,0	9,3
Mahlzeit 4	1 gekochtes Ei	89	7,5	0,4	6,5
Vor Training	50 g Reiswaffeln	174	3,5	36,0	1,4
	½ Apfel	35	0,2	9,4	0,1
Mahlzeit 5	30 g Kevin Levrone Anabolic Iso Whey	113	25,5	3,0	2,8
Nach Training	20 g Vitargo	87	0,0	20,0	0,0
	5 Glutamin	20	5,0	0,0	0,0
	5 g Creatine	2	1,0	0,0	0,0
Mahlzeit 6	150 g Lachs	292	28,5	3,6	14,1
	200 g Salat	37	3,7	1,4	0,8
	15 ml Leinöl	133	0,0	0,0	13,9
Gesamt		**2302**	**216**	**177**	**80**

Hinweis: Diese Angaben unterliegen Schwankungen. Die Berechnungen erfolgte durch FDDB.info