

Beispiel Ernährungsplan Fettabbau vegetarisch mit 2250 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 Harzer Käse	62	15	0	0,2
	10 ml Olivenöl	90	0	0	10
2. Mahlzeit	80 g Rote Linsen (Rohgewicht)	277	20,4	40	1,2
	50 g (Rohgewicht) Brauner Reis	172	4,5	34,5	1,25
	150 g Brokoli	210	5,7	4	< 0,5
3. Mahlzeit	100 g Feta	234	17	0,5	18,1
	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 Kichererbsen (gekocht)	242	14,2	30	4,4
	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		2243	137	218,6	61,95