

Dein BESTFORMING Ernährungsplan

www.bestforming.de

08:00 Frühstück

Vollkornflakes	30 g	
Honig	1 TL	(ca. 5g)
Milch, 3,5 %	150 g	

10:00 Snack

Banane	1 Stück	(ca. 110g)
--------	---------	------------

12:00 Mittagessen

Joghurt, 3,5%	1 Becher	(ca. 125g)
Mandeln	1 EL	(ca. 10g)
Haselnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Walnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Rosinen	10 g	

15:00 Snack

Apfel	1 Stück	(ca. 100g)
-------	---------	------------

19:00 Abendessen

Salat

Karotten	2 Stück	(ca. 120g)
Gurken	0,5 Stück	(ca. 225g)
Paprika	0,5 Stück	(ca. 75g)
Tomaten	2 Stück	(ca. 200g)
Olivenöl	1 EL	(ca. 10g)
Balsamico	1 EL	(ca. 5g)

Nudeln mit Bohnen

Nudeln	50 g	
Bohnen, weiß, gekocht	100 g	
Tomaten	2 Stück	(ca. 200g)
Knoblauch	1 Zehe	(ca. 5g)
Parmesan	20 g	