

Dein BESTFORMING Ernährungsplan

www.bestforming.de

16:00 Salat

Karotten	2 Stück	(ca. 120g)
Spitzkohl	100 g	
Paprika	1 Stück	(ca. 150g)
Tomaten	2 Stück	(ca. 200g)
Olivenöl	2 EL	(ca. 20g)

17:00 Pasta mit Pilzen

Nudeln	70 g	
Bohnen, weiß, gekocht	100 g	
Tomaten	1 Stück	(ca. 100g)
Champignons	50 g	
Shiitake-Pilze	50 g	
Knoblauch	1 Zehe	(ca. 5g)
Olivenöl	1 EL	(ca. 10g)
Gouda, 45%	30 g	

18:00 Joghurt

Joghurt, 3,5%	1 Becher	(ca. 125g)
Mandeln	1 EL	(ca. 10g)
Haselnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Walnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Banane	1 Stück	(ca. 110g)

19:00 Obst

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

20:00 Süßigkeit

Lindor	1 Kugel	(ca. 13g)
Milch, 3,5 %	100 g	