

## Dein BESTFORMING Ernährungsplan

[www.bestforming.de](http://www.bestforming.de)

### 08:00 Frühstück

Vollkornflakes	50 g	
Honig	3 TL	(ca. 15g)
Milch, 3,5 %	200 g	

### 10:00 Snack

Banane	2 Stück	(ca. 220g)
--------	---------	------------

### 12:00 Mittagessen

Joghurt, 3,5%	2 Becher	(ca. 250g)
Mandeln	2 EL	(ca. 20g)
Haselnüsse	2 EL	(ca. 20g)
Walnüsse	2 EL	(ca. 20g)
Rosinen	30 g	

### 15:00 Snack

Apfel	2 Stück	(ca. 200g)
-------	---------	------------

### 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	4 EL	(ca. 40g)
Balsamico	3 EL	(ca. 15g)

#### *Nudeln mit Bohnen*

Nudeln	100 g	
Bohnen, weiß, gekocht	150 g	
Tomaten	3 Stück	(ca. 300g)
Knoblauch	1 Zehe	(ca. 5g)
Parmesan	20 g	