

Dein BESTFORMING Ernährungsplan

www.bestforming.de

08:00 Frühstück

| | | |
|------------------|----------|-----------|
| Ei | 1 Stück | (ca. 55g) |
| Toast (Vollkorn) | 3 Scheib | (ca. 75g) |
| Olivenöl | 4 EL | (ca. 40g) |

10:00 Snack

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

12:00 Mittagessen

| | | |
|---------------|----------|------------|
| Joghurt, 3,5% | 2 Becher | (ca. 250g) |
| Mandeln | 3 EL | (ca. 30g) |
| Haselnüsse | 3 EL | (ca. 30g) |
| Walnüsse | 3 EL | (ca. 30g) |
| 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 | 3 EL | (ca. 30g) |
| Balsamico | 2 EL | (ca. 10g) |

Nudeln mit Bohnen

| | | |
|-----------------------|---------|------------|
| Nudeln | 100 g | |
| Bohnen, weiß, gekocht | 150 g | |
| Tomaten | 2 Stück | (ca. 200g) |
| Knoblauch | 1 Zehe | (ca. 5g) |
| Olivenöl | 2 EL | (ca. 20g) |
| Parmesan | 20 g | |