

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	40 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	130 g	
Bohnen, weiß, gekocht	150 g	
Tomaten	3 Stück	(ca. 300g)
Knoblauch	1 Zehe	(ca. 5g)
Olivenöl	3 EL	(ca. 30g)
Parmesan	30 g	