

## Dein BESTFORMING Ernährungsplan

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

### 07:00 Nüsse

Walnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Haselnüsse	1 EL	(ca. 10g)
Mandeln	1 EL	(ca. 10g)

### 12:00 Salat

Schwarze Bohnen, gekocht	100 g	
Tomaten	1 Stück	(ca. 100g)
Gurken	0,5 Stück	(ca. 225g)
Karotten	2 Stück	(ca. 120g)
Paprika	1 Stück	(ca. 150g)
Olivenöl	1 EL	(ca. 10g)

### 19:00 Grillgemüse

Kürbis (Hokkaido)	250 g	
Zucchini	1 Stück	(ca. 220g)
Paprika	1 Stück	(ca. 150g)
Champignons	100 g	
Olivenöl	1 EL	(ca. 10g)