Ernährungsplan

#266

BESTFORMING
the best. for all.

Typ1 Benjamin Original
Rein pflanzlich, (weitestgehend) unverarbeitet und vollwertig

2.000kcal

	#	Mahlzeiten	Rezepte	
❑	1	Dreierlei Tee mit Zitrone und Grapefruit	R15	150kcal
❑	2	Rohkost-Salat mit gekeimten Linsen und Samen	R18	400kcal
❑	3	Pilze "plus" in Kokoswasser	R16	450kcal
❑	4	Müsli mit Nüssen und Beeren	R4	700kcal
❑	5	Pflanzenmilch	R5	150kcal
❑	6	Nüsse	R5	200kcal
❑				

Fett	90g	39%
ges.FS	17g	
KH	190g	43%
Zckr.	110g	
Prot.	100g	18%
Salz	7g	
Ballst.	80g	

	#	Lebensmittel	g	Hinweise
❑	1	Weißtee (Pulver aus getrockneten Weißtee-Blättern)	2,5	Wegen Koffein vor 14:00 Uhr
❑	1	Zitrone	30	Mit Weißtee: Presse, Löffel für Saft und Fruchtfleisch
❑	1	Grapefruit	150	Als Koffein-Booster: Presse, Löffel für Saft und Fruchtfleisch
❑	1	Matcha (Japanisches Grüntee-Pulver)	1,5	Wegen Koffein vor 14:00 Uhr
❑	1	Hibiskus (Pulver aus getrockneten Hibiskus-Blüten)	2,5	Für den frühen Nachmittag
❑	2	Bockshornklee- und Radieschen-Samen (getrocknet)	15	Vorgestern Abend gemeinsam gekeimt
❑	2	Brokkoli-Samen (getrocknet)	7,5	Vorgestern Abend gemeinsam gekeimt
❑	2	Linsen (siehe Infoblatt)	50	Vorgestern Abend gemeinsam gekeimt
❑	2	Rucola	50	
❑	2	Möhren	80	
❑	2	Rotkohl	50	
❑	2	Kokoswasser (siehe Infoblatt)	100	
❑	2	Weißer Essig (siehe Infoblatt)	30	
❑	2	Knoblauch (Pulver)	2	
❑	2	Salz (Mit Iod, Pulver)	2	
❑	2	Senf (Pulver)	2	
❑	2	Zwiebeln (Pulver)	4	
❑	3	Pilze (Austernpilze, Champignons, Shiitake)	250	
❑	3	Spinat (jung/Baby, ganze Blätter)	100	
❑	3	Erbsen (grün)	240	alternativ 1 Dose Bohnen
❑	3	Kokoswasser (siehe Infoblatt)	100	
❑	3	Tomaten-Passata (Ohne Zusätze)	300	
❑	3	Erythrit	25	
❑	3	Knoblauch (Pulver)	2	
❑	3	Salz (Mit Iod, Pulver)	2	
❑	3	Steinpilz (Pulver)	2	
❑	3	Zwiebeln (Pulver)	8	
❑	4	Leinsamen (geschrotet oder gemahlen)	10	
❑	4	Walnüsse (Kerne (bzw. Hälften))	10	
❑	4	Haferflocken	30	
❑	4	Proteinreiche "Nüsse" (siehe Infoblatt)	20	
❑	4	Kürbiskerne (siehe Infoblatt)	20	
❑	4	Gemischte Trockenbeeren (siehe Infoblatt)	30	
❑	4	Gemischte Beeren (siehe Infoblatt)	100	
❑	4	Kokoswasser (siehe Infoblatt)	300	
❑	5	Kokoswasser (siehe Infoblatt)	500	
❑	6	Cashewkerne (oder Cashew-Bruch)	30	alternativ Cashew-Mus oder andere Nüsse
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				