Ernährungsplan

#388

BESTFORMING
the best. for all.

Typ3 "Benjamin Original" mit Käse
Überwiegend pflanzlich, unverarbeitet und vollwertig - mit Käse

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	500kcal
❑	4	Müsli mit Nüssen und Beeren	R4	700kcal
❑	5	Pflanzenmilch	R5	150kcal
❑	6	Nüsse	R5	200kcal
❑				

Fett	120g	50%
ges.FS	33g	
KH	150g	33%
Zckr.	90g	
Prot.	90g	17%
Salz	9g	
Ballst.	60g	

	#	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)	10	Vorgestern Abend gemeinsam gekeimt
❑	2	Schafskäse	40	
❑	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	Parmesan (oder andere Hartkäse wie Manchego)	50	
❑	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
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				
❑				