



## Persönlicher Ernährungsplan

für *Melanie Mustermann*

Beginn: Jederzeit

Zielgewicht:

70,0 kg

Erstes Etappenziel:

- kg

Trainingsfrei

### Frühstück

Müsli mit Milch

Milch (1,5% Fett)	1 kleine Schüssel	200 ml
Honig	2 TL	10 g
Leinsamen geschrotet	2 EL	16 g
Haferflocken	3 EL	18 g
Walnüsse	8 Walnusshälften	20 g
Apfel	1 kleiner Apfel	250 g

### Mittag

Belegtes Vollkornbrot

Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	2 Scheiben	100 g
Fettreduzierter Brotaufstrich		40 g
Käse (45% Fett)	1 Scheibe	25 g
Hähnchenaufschnitt	3-4 Scheiben	50 g
Paprika	1 Stück	230 g
Tomaten	1 Stück	100 g
Feldsalat	2 Portionen	50 g

### Zwischenmahlzeit

Körniger Frischkäse light (1,5% Fett)	1 Päckchen	200 g
Marmelade	2 EL	20 g

### Abends

Angebratenen Putenbrust mit Gemüse und Quark

Putenbrust	1 Filetstück	150 g
Pinienkerne	1 Portion	30 g
anbraten in Olivenöl	2 EL	12 g
Zucchini	1 Stück	250 g
Grüne Bohnen	1 Portion	100 g
Rosenkohl	1 Portion	150 g
blanchieren bzw. kochen		
Magerquark	1 Klecks	125 g