

5 TAGE ZUCKERFREI CHALLENGE

ERNÄHRUNGSPLAN

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDBROT	GESAMT
MONTAG	60G PROTEIN MÜSLI HEIDELBEER TIGERNUSS + 100ML VOLLMILCH + 1 STÜCK OBST Z.B. APFEL KCAL: 339 KH: 38G F: 9G E: 20G	HAZELNUT OAT SMOOTHIE KCAL: 478 KH: 61G F: 38G E: 8G	ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT KCAL: 419 KH: 44G F: 21G E: 10G	PROTEIN BAR Z.B. COOKIE DOUGH KCAL: 182 KH: 9G F: 5G E: 20G	2 HERZHAFTE PFANNKUCHEN KCAL: 550 KH: 54G F: 20G E: 36G	KCAL: 1968 KH: 206G F: 93G E: 94G
DIENSTAG	REST VOM VORTAG, ABER SÜSSE VARIANTE (2 PFANNKUCHEN) KCAL: 440 KH: 66G F: 8G E: 26G	PALEO BAR Z.B. KOKOSNUSS KCAL: 191 KH: 15G F: 12G E: 3G	ONE-POT-PASTA (DOPPELTE MENGE KOCHEN, DA EINE PORTION FÜR NÄCHSTEN TAG IST) KCAL: 590 KH: 72G F: 22G E: 23G	PROTEIN EIS Z.B. SCHOKOLADE + 1 PORTION OBST SALAT KCAL: 294 KH: 42G F: 4G E: 19G	ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT (VOM VORTAG) KCAL: 419 KH: 44G F: 21G E: 10G	KCAL: 1934 KH: 239G F: 67G E: 81G
MITTWOCH	BIRCHER MÜSLI KCAL: 405 KH: 40G F: 14G E: 28G	WHEY PROTEIN SHAKE Z.B. VANILLE + EINE PORTION OBST SALAT (VOM VORTAG) KCAL: 363 KH: 42G F: 6G E: 31G	ASIATISCHER BLUMEN-KOHL SALAT KCAL: 484 KH: 33G F: 30G E: 23G	PROTEIN BAR Z.B. MANGO MILKSHAKE + 1 STÜCK OBST Z.B. APFEL KCAL: 244 KH: 25G F: 4G E: 20G	ONE-POT-PASTA (VOM VORTAG) KCAL: 590 KH: 72G F: 22G E: 23G	KCAL: 2086 KH: 212G F: 76G E: 125G
DONNERSTAG	60G PROTEIN MÜSLI DATTEL-NUSS + 100ML VOLLMILCH + 1 STÜCK OBST Z.B. APFEL KCAL: 383 KH: 33G F: 18G E: 19G	ENERGY BAR Z.B. SAUERKIRSCH-APFEL KCAL: 140 KH: 20G F: 5G E: 3G	CHILI-CON-CARNE KCAL: 734 KH: 66G F: 31G E: 40G	PROTEIN MANGO LASSI KCAL: 392 KH: 44G F: 6G E: 39G	ASIATISCHER BLUMEN-KOHL SALAT (VOM VORTAG) KCAL: 293 KH: 18G F: 18G E: 11G	KCAL: 1942 KH: 181G F: 78G E: 112G
FREITAG	PROTEIN PANCAKES + EINE PORTION OBST SALAT (VOM VORTAG) KCAL: 425 KH: 55G F: 5G E: 33G	WHEY PROTEIN SHAKE Z.B. VANILLE + 100ML VOLLMILCH + 1 STÜCK OBST Z.B. BANANE KCAL: 317 KH: 39G F: 6G E: 30G	ASIATISCHER BLUMEN-KOHL SALAT (VOM VORTAG) KCAL: 293 KH: 18G F: 18G E: 11G	PALEO BAR Z.B. MARACUJA + 1 STÜCK OBST Z.B. APFEL KCAL: 229 KH: 36G F: 5G E: 3G	CHILI-CON-CARNE (VOM VORTAG) KCAL: 734 KH: 66G F: 31G E: 40G	KCAL: 1998 KH: 214G F: 65G E: 117G