

ERNÄHRUNGSPLAN

LAKTOSEFREI

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDBROT	GESAMT
MONTAG	PROTEIN MÜSLI HEIDELBEER TIGERNUSS + 150 ML LAKTOSEFREIER MILCH	1 APFEL	PASTA MIT ROTEM WALNUSSESTO	VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE + 200 ML LAKTOSEFREIER MILCH	KICHERERBSENSALAT (DOPPELTE MENGE KOCHEN)	KCAL: 1741 KH: 162G P: 83G F: 73G
DIENSTAG	SCHOKO-CHIA-PUDDING	1 BANANE	KICHERERBSENSALAT	PALEO BAR KOKOSNUSS	VEGANES PROTEINBROT + MIT ROTE BETE HUMMUS (DOPPELTE PORTION)	KCAL: 1502 KH: 161G P: 83G F: 97G
MITTWOCH	VEGANES PROTEINBROT + ERDBEERMARMELADE (DOPPELTE PORTION)	PALEO BAR MARACUJA	KARTOFFEL-PASTI-NAKEN-SUPPE (DOPPELTE MENGE KOCHEN)	VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE + 200 ML LAKTOSEFREIER MILCH	LACHS AUS DEM OFEN MIT PROTEINKRUSTE	KCAL: 1667 KH: 94G P: 83G F: 88G
DONNERSTAG	PROTEIN MÜSLI HEIDELBEER TIGERNUSS + 150 ML LAKTOSEFREIER MILCH	1 BANANE	CHILI CON CARNE + MIT REIS (DOPPELTE MENGE KOCHEN)	1 PORTION OBSTALAT + MARACUJA DRESSING	KARTOFFEL-PASTI-NAKEN-SUPPE (REST VOM VORTAG)	KCAL: 1789 KH: 189G P: 77G F: 68G
FREITAG	SCHOKO-CHIA-PUDDING	1 APFEL	CHILI CON CARNE + MIT REIS (REST VOM VORTAG)	VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE + 200 ML LAKTOSEFREIER MILCH	SALATMIX MIT ORANGE UND WALNÜSSEN	KCAL: 1785 KH: 151G P: 90G F: 81G
SAMSTAG	4 SCHEIBEN VEGANES PROTEINBROT + LOW CARB ERDNUSS-SCHOKO-AUFSTRICH	1 BANANE	ZUCCHINI SPAGHETTI MIT PILZEN UND GRANATAPFELKERNEN (DOPPELTE PORTION KOCHEN)	OBSTALAT MIT MARACUJA DRESSING + 200G SOJA VANILLE JOGHURT	BURRITO MIT REIS UND BOHNENFÜLLUNG	KCAL: 1429 KH: 144G P: 74G F: 70G
SONNTAG	PROTEIN PANCAKES (MIT VEGANEM PROTEIN ANSTATT BACKPROTEIN) + 1 BANANE ALS TOPPING	1 APFEL	PROTEIN HACKBÄLLCHEN + 100G GEKOCHTEM REIS	PALEO BAR HEIDELBEERE	ZUCCHINI SPAGHETTI MIT PILZEN UND GRANATAPFELKERNE	KCAL: 1510 KH: 111G P: 93G F: 61G