

ERNÄHRUNGSPLAN

Glutenfrei

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDBROT	GESAMT
MONTAG	GRIECHISCHER PROTEIN JOGHURT	PROTEIN BAR COOKIE DOUGH	QUINOA TOMATEN SALAT mit Petersilie	PROTEIN SHAKE VANILLE	PIKANTE EIER in Tomatensoße	1661 KCAL 64G KH 104G P 69G F
DIENSTAG	LOW CARB BROT TOMATE FETA	PROTEIN BAR SOFT CARAMEL	ZUCCHINI NUDELN mit Linsen Bolognese (doppelte Portion vorbereiten)	PROTEIN SHAKE VANILLE	TOFU mit Crunchy Veggie Panade	1716 KCAL 97G KH 118G P 63G F
MITTWOCH	FRÜHLINGS OMELETT	SCHOKOLADEN SHAPE SHAKE mit Banane	ZUCCHINI NUDELN mit Linsen Bolognese	PROTEIN BAR HAZELNUT CREAM	ASIATISCHER BLUMENKOHLSALAT	1668 KCAL 102G KH 119G P 65G F
DONNERSTAG	QUINOA PROTEIN PORRIDGE	GRÜNER PROTEIN SMOOTHIE	VEGETARISCHE LASAGNE (Rezept ergibt insg. 3 Portionen)	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	GEFÜLLTE ZUCCHINI mit einer handvoll Walnüssen	1865 KCAL 120G KH 139G P 69G F
FREITAG	PROTEIN CHIA PUDDING	CREMIGER WALDBEEREN SHAKE	FRÜHLINGS OMELETT	PALEO BAR KAKAO	VEGETARISCHE LASAGNE	1612 KCAL 107G KH 106G P 66G F
SAMSTAG	KOKOS HIMBEER SMOOTHIE BOWL	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	VEGETARISCHE LASAGNE	PROTEIN SHAKE VANILLE	KICHERERBSENSALAT (doppelte Portion vorbereiten)	1732 KCAL 108G KH 116G P 52G F
SONNTAG	GOJI BEEREN POWER SMOOTHIE	PROTEIN BAR STRAWBERRY YOGHURT	KICHERERBSENSALAT	VEGANES RÜHREI mit zwei Scheiben Proteinbrot	PROTEIN HACKBÄLLCHEN	1615 KCAL 87G KH 117G P 70G F