

Vegetarier Ernährungsplan zum Aufbau

Beispiel Ernährungsplan II – trainingsfreier Tag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hirse	40g	145	1,6	27,6	4,4
Sojamilch	200 g	86	4,4	4,0	7,2
Zimt	1 g	3	0,0	0,6	0,0
Honig	8 g	25	0,0	6,0	0,0
Apfel	60 g	32	0,1	8,6	0,2
Haselnüsse	10 g	64	6,2	1,1	1,2
Gesamt:	-	355	12,3	47,9	13,0

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Obst gemischt	200 g	105	0,8	22,8	1,2
Gesamt	-	105	0,8	22,8	1,2

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Dinkelvollkornbrot	100 g	188	1,0	37,6	6,5
Hartkäse Magerstufe	120 g	200	1,2	0,0	45,5
Gesamt:	-	388	2,2	37,6	52,0

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Joghurt entrahmt 0,1% Fett	200 g	102	0,2	13,2	10,6
Heidelbeeren	50 g	21	0,3	3,7	0,3
Gesamt:	-	123	0,5	16,9	10,9

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Tempehpfanne	200 g	355	20,6	3,8	33,4
Spinat	200 g	45	0,8	2,8	5,8
Zwiebel	30 g	8	0,1	1,5	0,4
Knoblauchzehe	2 g	3	0,0	0,6	0,1
Olivenöl	5 g	43	4,6	0,0	0,0
Pfeffer	1 g	3	0,0	0,5	0,1
Jodiertes Salz	0,5 g	0	0,0	0,0	0,0
Quinoa	80 g	283	4,9	51,2	11,2
Cherry Tomaten	80 g	12	0,1	2,2	0,6
Gesamt	-	752	31,1	62,6	51,6

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Quark Magerstufe	250 g	170	0,5	10,3	30,0
Paranüsse	20 g	141	13,6	0,7	3,2
Gesamt	-	311	14,1	11,0	14,1

GESAMT

Kalorien (kcal)	2034
Fett (g)	61,0
Kohlenhydrate (g)	198,8
Protein (g)	142,8



Hinweis: Die oben genannten Angaben unterliegen Schwankungen, die Berechnung erfolgte mittels FDDb.info