



Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam

Ernährungsplan für Männer Beispiel - 27 Jahre / 180 CM / 85 KG

Mahlzeit	Nahrung	Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Total	
Frühst.	100g Haferflocken	372,00	13,50	58,70	0,70		
	100g Blaubeeren	42,00	0,60	7,40	0,60		
	150 ml Milch (1,5%)	70,50	5,10	7,35	2,25		
	3 Volleier	277,20	23,10	0,90	19,80		
	Vollkornbrot (25g)	55,75	1,55	8,12	0,30		
	Total		817,45	43,85	82,47	23,65	149,97
			29,24%	54,99%	15,77%		
Mittag	150g Reis (Vollkorn)	514,50	12,00	106,65	5,80		
	150g mageres Rinderhack	403,50	38,81	0,00	10,07		
	150g Brokkoli	55,50	5,70	4,05	0,30		
	100g Champignons	70,00	8,00	9,80	1,60		
	Total		1043,50	64,51	120,50	17,77	202,78
			31,81%	59,43%	8,76%		
Prewrite	100g Tofu	92,00	10,60	0,60	5,30		
	100g Vollkorn Nudeln(Roh)	343,00	15,00	64,00	3,00		
	100g Kidneybohnen	111,00	9,00	14,00	0,70		
	75g Möhren (Roh)	30,75	0,60	5,10	0,15		
	100g Paprika Grün (Roh)	19,00	1,10	2,90	0,20		
	10g Sojasauce ca. 3 EL	6,50	0,90	0,80	0,00		
	50g Lauchwiebeln	21,00	0,45	4,75	0,15		
	Total		623,25	37,65	92,15	9,50	139,30
			27,03%	66,15%	6,82%		
Sport							
Postwork	100g Banane	95,00	1,15	21,39	0,18		
	100g Apfel	54,00	0,30	11,40	0,10		
	5g Creatin						
	Total		149,00	1,45	32,79	0,28	34,52
			4,20%	94,99%	0,81%		
Abendbr	100g Lachsfilet	131,00	17,70	0,00	6,40		
	400g Kartoffeln	284,00	8,00	59,20	0,40		
	200g Blattspinat	40,00	5,00	3,20	0,80		
	Total		455,00	30,70	62,40	7,60	100,70
			30,49%	61,97%	7,55%		
Night	200g Magerquark	146,00	27,00	8,00	0,60		
	20ml Leinöl (5g)	43,95	0,00	0,00	4,95		
	30g Walnüsse	201,38	4,32	3,18	18,75		
	Total		391,33	31,32	11,18	24,30	66,80
			46,89%	16,74%	36,38%		
Konsum	Total		KCAL	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	
			3479,53	186,98	401,49	83,10	671,57
	Kalorien Überschuss		179,53	27,84%	59,78%	12,37%	
				2,17	4,67	0,97	
	Grund- & Leistungsumsatz		3300,00	172,00	344,00	64,50	580,50

Ernährungsplan für Männer Beispiel - 27 Jahre / 180 CM / 85 KG

Copyright by www.fit-mit-plan.com | Andreas Nino Galle & Andreas Bosse

Fit mit Plan - Deine Online Coaches & Personal Trainer für Fitness in Potsdam