

Ein Beispiel für einen [Low Carb Diät Ernährungsplan](#)

	Kalorien	Fett	KH	Eiweiß
morgens				
3 Eier (165g)	225	15,3	2,5	19,6
1 Glas Champignons (ca. 170g)	20	0,6	0,4	3,4
10ml Olivenöl	85,7	9,1	0	0
200g Salatgurke, frisch	24	0,4	4,4	1,2
	<u>354,7</u>	<u>25,4</u>	<u>7,3</u>	<u>24,2</u>
mittags				
1 Portion Atlantik Lachs (125g)	281	21,3	0	22,5
200 Broccoli, tiefgefroren	78	0	3,6	8,8
10ml Olivenöl	85,7	9,1	0	0
200 g Tomaten, frisch	36	0,4	5,2	2
	<u>480,7</u>	<u>30,8</u>	<u>8,8</u>	<u>33,3</u>
Zwischenmahlzeit (evtl. aufteilen oder als Frühstück, PWO, Nachtisch etc.)				
250 g Speisequark, 20% Fett i.Tr.	242	12,8	9	31,3
3 EL Whey, Vanille (30 g)	124	2,3	1,2	24,6
100 g Himbeeren, tiefgefroren	54	0,3	7,1	1,6
30 g Mandeln	184	15,3	1,4	8,7
1 EL Leinsamen (ca. 10 g)	47	3,1	0	2,9
	<u>651</u>	<u>33,8</u>	<u>18,7</u>	<u>69,1</u>
abends				
200 g Hähnchenbrustfilet	204	1,4	0	46
300 g Blattspinat, Tiefgefroren	105	1,5	1,5	6,9
1 EL Butter (ca. 10 g)	74	8,3	0,1	0,1
	<u>383</u>	<u>11,2</u>	<u>1,6</u>	<u>53</u>
gesamt:	<u>1869,4</u>	<u>101,2</u>	<u>36,4</u>	<u>179,6</u>

Nährwerte gem. fddb.info

Viel Spaß wünscht dir Isabell von Fit-and-Fresh.com!