

Der Refeed Day soll deine Kohlenhydratspeicher nach einer ketogenen bzw- Low Carb Diät wieder richtig auffüllen.

Zum Artikel: [Refeed Day: Was essen?](#)

### Ladetag Ernährungsplan: Beispiel für ca. 2000 kcal

	Kalorien	Fett	KH	Protein
<i>Frühstück oder Zwischenmahlzeit</i>				
300g Beerenmischung (TK)	159	1,5	29,7	3,6
300ml Milch, 1,5% Fett	141	4,5	14,7	10,2
30g Whey Protein, Vanille	124	2,3	1,2	24,6
	<b>424</b>	<b>8,3</b>	<b>45,6</b>	<b>38,4</b>
<i>mittags oder abends</i>				
125g Wildlachsfilet	116	1,3	0	26,3
1 Beutel Reis (125g Trockengewicht)	440	2,8	92,6	9,7
500g passierte Tomaten (z.B. für eine würzige Sauce)	130	2,5	19	7,5
	<b>686</b>	<b>6,6</b>	<b>111,6</b>	<b>43,5</b>
<i>zwischendurch oder als Frühstück</i>				
50g Haferflocken (z.B. in Wasser aufkochen)	177	3,5	27,9	6,3
2 Bananen (ca. 240g)	222	0,5	48	2,4
15g Whey Protein, Vanille	62	1,1	0,6	12,3
	<b>461</b>	<b>5,1</b>	<b>76,5</b>	<b>21</b>
<i>mittags oder abends</i>				
300g Kartoffeln (Rohgewicht)	189	0	39,1	4,9
150g Hähnchenbrustfilet	153	1	0	34,5
200g TK-Möhren (gekocht)	66	0,4	13,6	1,7
100g Kräuterquark leicht, 2,3 % Fett	82	2,3	4,9	9,9
	<b>490</b>	<b>3,7</b>	<b>57,6</b>	<b>51</b>
<b>Gesamt:</b>	<b>2061</b>	<b>23,7</b>	<b>291,3</b>	<b>153,9</b>

Kalorienangaben gem. [fddb.info](http://fddb.info)

### Verteilung der Makronährstoffe in diesem Fall:

ca. 60% KH, ca. 30% Protein und 10% Fett



Eine optimale Verteilung der Makronährstoffe während eines 24 Stunden Refeeds besteht aus:

70% KH 15% Protein und 15% Fett

Du siehst, da geht noch ein kleines bisschen was. Ein paar mehr Carbs wären noch drin. Gerne können hier die Kalorien angepasst werden, entsprechend nach deinem Bedarf.

Viel Spaß wünscht dir Isabell von [Fit-and-Fresh.com](https://www.fit-and-fresh.com)!