

Frühstück								
Gemüse & Obst (150 - 200g)		Kohlenhydrate (50 - 100g)		Eiweiß/ Proteine (100 - 150 g)		Fette (15 - 30g)		Getränke (min. 1,5 l pro Tag)
Erdbeere Heidelbeere Himbeere Banane	Apfel Gurke Tomate Kiwi	Vollkornbrot Haferflocken Vollkorntoast Quinoa	Porridge Hirse	Naturjoghurt Eier (1 – 2) Magerquark Erdnussmuss	Tofu Linsenaufstrich Hummus	Leinsamen Walnüsse Mandelmus Hanfsamen	Chiasamen Avocado Paranüsse Tahini	Wasser Grüner Tee Kaffee (ohne Zucker) (Pflanzen-)Milch
Mittag								
Gemüse & Obst (200 – 300 g)		Kohlenhydrate (200 – 300 g)		Eiweiß/ Proteine (100 - 150 g)		Fette (15 - 30g)		Getränke (min. 1,5 l pro Tag)
Brokkoli Spinat Paprika Blattsalat Lauch	Zucchini Karotte Tomate Zwiebel Grünkohl	Vollkornnudeln Kartoffeln Vollkornreis Buchweizen		Hähnchenbrust Lachs Garnelen Linsen	Tofu Kichererbsen Seitan Bohnen	Olivenöl Pinienkerne Pesto Nussmus	Sesamöl Sonnenblumen- kerne	Wasser Ungesüßter Eistee Zitronenwasser Schwarzer Tee
Abendessen								
Gemüse & Obst (100 – 200 g)		Kohlenhydrate (50 – 100 g)		Eiweiß/ Proteine (80 - 120 g)		Fette (15 - 30g)		Getränke (min. 1,5 l pro Tag)
Spinat Pilze Zucchini Rucola	Tomate Feldsalat Oliven Aubergine	Vollkornbrot Süßkartoffel Kürbis (Vollkorn-) Reis- waffeln	Vollkorn-Wrap Vollkornknäcke- brot	Putenbrust Thunfisch Tofu Tempeh	Mozzarella Kidneybohnen Linsenaufstrich	Leinöl Kürbiskerne Chia-Öl Sesam	Tahini Pekanüsse	Wasser Kräutertee Gemüsesaft (Pflanzen-) Milch