



# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

~1.650 KCAL

Frühstück

Pflaumenmüsli



5 Min.



Leicht



0.67 €

Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 100 g Joghurt 1,5%
- 10 g Mandeln
- 20 g Trockenobst
- 1 EL Honig
- 15 g Nüsse

Nährwerte



461  
Kalorien



16 g  
Protein



17 g  
Fett



54 g  
Kohlenhydrate

Mittagessen

Caprese Salat



10 Min.



Leicht



1.17 €

Zutaten

- 4 Stk Tomate
- 1 EL Öl
- 2 Blätter Basilikum
- 250 g Mozzarella Light
- 1 Prise Salz

Nährwerte



581  
Kalorien



63 g  
Protein



33 g  
Fett



6 g  
Kohlenhydrate

Abendessen

Buddha Bowl



35 Min.



Mittel



1.68 €

Zutaten

- 100 g Brokkoli
- 150 g Süßkartoffeln (roh)
- 20 g Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise Paprikapulver
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Stk Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 Prise Chili

Nährwerte



614  
Kalorien



23 g  
Protein



23 g  
Fett



67 g  
Kohlenhydrate

Total: 1.656 kcal || Proteine 102 g / Fett 73 g / Kohlenhydrate 128 g

## Frühstück

## Pflaumenmüsli



## Zubereitung

1. Die Pflaumen in kleine Würfel schneiden und über Nacht in dem Wasser quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Haferflocken mit den Pflaumen mischen.
3. Anschließend den Joghurt darüber geben, das Müsli mit dem Honig süßen und die klein gehackten Mandeln darüber streuen.

## Mittagessen

## Caprese Salat



## Zubereitung

1. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden, salzen und mit Öl beträufeln.
2. Mit Basilikum bestreuen.

## Abendessen

## Buddha Bowl



## Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln klein hacken und Brokkoli in einem Topf dünsten.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln, Zwiebeln und Kichererbsen darin braten, bis die Süßkartoffeln gar sind.
3. Erdnussbutter mit Sojasauce und Gewürzen zu einem Dressing verrühren.
4. Brokkoli zum restlichen Gemüse hinzugeben und alles mit Dressing servieren.

Total: 1.656 kcal || Proteine 102 g / Fett 73 g / Kohlenhydrate 128 g

# Einkaufsliste für 03.09.2020



## Obst und Gemüse

---

- 4 Stk Tomate
- 100 g Brokkoli
- 1 Stk Zwiebeln

## Getreide und Hülsenfrüchte

---

- 40 g Haferflocken
- 150 g Süßkartoffeln (roh)
- 100 g Kichererbsen (Dose)

## Milchprodukte

---

- 100 g Joghurt 1,5%
- 250 g Mozzarella Light

## Sonstige Produkte

---

- 2 EL Öl
- 1 EL Honig
- 10 g Mandeln
- 15 g Nüsse
- 20 g Erdnussbutter
- 20 g Trockenobst
- 1 EL Sojasauce

## Gewürze

---

- Paprikapulver
- Salz
- Chili
- Basilikum

# BIS ZU 75% EFFEKTIVER MIT UNSERER ERNÄHRUNGSAPP

## STANDARD ERNÄHRUNGSPLAN

**STATISCHER ERNÄHRUNGSPLAN** ALS PDF FÜR NUR 1 TAG, KEINE REZEPT-ALTERNATIVEN, KEINE ANPASSUNG INDIVIDUELLER VORLIEBEN

**STATISCHE EINKAUFLISTE** ALS PDF FÜR NUR 1 TAG

**NICHT INDIVIDUALISIERT** AUF KALORIENBEDARF, ERNÄHRUNGSWEISE, INTOLERANZEN, KOCHZEIT, BUDGET, SPORT UVM.

**NICHT OPTIMIERT** AUF KURZE KOCHZEITEN, OHNE SMARTE VORKOCHFUNKTION, OHNE OPTION AUF PLAN OHNE KOCHEN AM MITTAG UVM.

**NUR 3 REZEPTE** OHNE OPTIMIERUNG AUF PERSÖNLICHE VORLIEBEN UND KURZE KOCHZEITEN

ZU INDIVIDUELLEM PLAN WECHSELN

## NATTY GAINS ERNÄHRUNGSAPP

ÜBER 120 PERSONALISIERUNGSOPTIONEN, ABGESTIMMT AUF ZIELE, AKTIVITÄTEN/SPORT, ERNÄHRUNGSWEISE, INTOLERANZEN, ESSGEWOHNHEITEN, ALLTAG UND BUDGET

KALORIEN- UND NÄHRSTOFFGENAUE ERNÄHRUNGSPLÄNE FÜR DEIN INDIVIDUELLES ZIEL; JEDE WOCHE 7 NEUE TAGESPLÄNE

BIS ZU 12.000 DYNAMISCHE UND PERSONALISIERTE REZEPTKOMBINATIONEN

EINKAUFLISTE BEQUEM AUF HANDY ODER PDF IM SUPERMARKT ABHAKEN; FÜR BELIEBIGE ZEITRÄUME UND MAHLZEITEN ERSTELLBAR

ZIEL GEWECHSELT? ALLTAGSRoutine OPTIMIERT? ERNÄHRUNGSWEISE ODER ESSGEWOHNHEITEN GEÄNDERT? PLANANPASSUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH

UNBEGRENZTE REZEPTALTERNATIVEN PRO MAHLZEIT; NEUE REZEPTE GEZIELT SUCHE UND ENTDECKEN

LIEBLINGSREZEPTE SPEICHERN UND EIGENES FAVORITEN-KOCHBUCH ERSTELLEN

EINFACHE UND SCHNELLE REZEPTE, PASSGENAUE KALORIENANGABEN, GESICHERTE NÄHRSTOFFVERSORGUNG,

SMARTE MEAL PREP FUNKTION FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

PROGNOSTIZIERTE KOSTEN PRO MAHLZEIT EINSEHBAR

PORTIONSMENGEN FLEXIBEL ANPASSBAR + FÜR FAMILIE, PARTNER ODER GÄSTE DIREKT MITKOCHEN

JETZT KOSTENLOS TESTEN