

? Frühstück

Rührei mit Spinat & Feta

- 3 Eier
- 50 g Feta
- 100 g frischer Spinat
- 10 g Olivenöl

Nährwerte ca.:

- **Kalorien:** 520 kcal
- **Protein:** 32 g
- **Fett:** 42 g
- **Kohlenhydrate:** 5 g

Warum gut?

Hohe Sättigung, stabiler Blutzucker, kein Insulin-Peak.

? Mittagessen

Lachs mit Brokkoli & Kräuterbutter

- 200 g Lachs
- 200 g Brokkoli
- 15 g Butter

Nährwerte ca.:

- **Kalorien:** 720 kcal
- **Protein:** 45 g
- **Fett:** 55 g
- **Kohlenhydrate:** 8 g

Brokkoli liefert Ballaststoffe, Lachs Omega-3.

? Abendessen

Hähnchen mit Zucchini & Avocado

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Zucchini
- 1/2 Avocado (100 g)
- 10 g Olivenöl

Nährwerte ca.:

- **Kalorien:** 650 kcal
 - **Protein:** 60 g
 - **Fett:** 40 g
 - **Kohlenhydrate:** 7 g
-

? Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. 1.890 kcal
- **Protein:** ca. 137 g
- **Fett:** ca. 137 g
- **Kohlenhydrate:** ca. 20 g

Makroverteilung ungefähr:

- Fett: ~65 %
- Protein: ~29 %
- Kohlenhydrate: ~4 %

Die Werte sind Näherungswerte und dienen der Orientierung. Individuelle Bedürfnisse können abweichen. Bei Vorerkrankungen sollte eine Ernährungsumstellung ärztlich begleitet werden.