

Beispiel Ernährungsplan Fettabbau vegan mit 3000 kcal

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
1. Mahlzeit	2 Scheiben Vollkornbrot (110 g)	235	7,2	38,5	2,1
	250 g Scrambled Tofu	550	48,8	11,8	34
2. Mahlzeit	30 g Walnüsse	209	4,6	1,9	19,9
	30 g getrocknete Aprikosen	56	0,7	13,8	0,1
3. Mahlzeit	100 g Vollkornnudeln	345	12,2	66,9	1,7
	250 g Linsenbolognese	437	16,5	70,8	8,2
4. Mahlzeit	150 g Hummus	397	6,1	16	33
5. Mahlzeit	150 g Gemüse Pilaw	406	10,8	80,8	5,8
	150 g gebratener Tofu	215	24	0,9	11,4
	10 ml Olivenöl	86	0	0	9,2
Gesamt		2936	130,9	301,4	116,2