nutrilite

Beispielplan für Ihre Ernährung mit bestimmten Mahlzeiten

Vegetarisch	Nicht vegetarisch
FRÜHSTÜCK	
Option A • Griechischer Joghurt mit 1 EL Müsli • Obst der Saison (1 Stück) • Wasser (1 Glas)	**Option A** • Griechischer Joghurt mit 1 EL Müsli • Obst der Saison (1 Stück) • Wasser (1 Glas)
Option B • Omelett (aus 1 Ei) mit 1 EL Parmesankäse oder Ricotta • Hafer-Pfannkuchen (1) oder Vollkornbrot (1 Scheibe) • Wasser (1 Glas)	**Option B** • Vollkornbrot (1 Scheibe) mit Räucherlachs (2 Scheiben) • Obst der Saison (1 Stück) • Wasser (1 Glas)
Für beide Optionen: 1 Espresso oder 1 Tasse normalen Kaffee ohne Zucker	
MITTAGESSEN	
Option A • Gemischter Salat mit Gemüse der Saison (1 Schüssel) • Vorgekochter Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste) • Feta oder Ricotta (1 Handfläche)	**Option A** • Gemischter Salat mit Gemüse der Saison (1 Schüssel) • Vorgekochter Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste) • Thunfisch, Lachs oder weißes Fleisch (1 Handfläche)
Option B • Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste) • Gedünstetes oder gegrilltes Gemüse der Saison • Gekochtes Ei (1) oder Weizengluten (1 Handfläche)	**Option B** • Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste) • Gedünstetes oder gegrilltes Gemüse der Saison • Gegrillter oder gebackener Fisch (1 Handfläche)
ABENDESSEN	
Option A • Smoothie	**Option A** • Smoothie
Option B • Gemischtes gegrilltes Gemüse der Saison • Feta oder Ricotta (1 Handfläche) • Kichererbsen-Hummus (1 kleine Schüssel) oder Hülsenfrüchte (1 Faust)	**Option B** • Gemischtes gegrilltes Gemüse der Saison • Thunfisch oder anderer gekochter Fisch (1 Handfläche) • Kichererbsen-Hummus (1 kleine Schüssel) oder Hülsenfrüchte (1 Faust)
SNACKS	
• Smoothie • Snack-Riegel mit Cerealien und Trockenfrüchten • Selbstgemachtes Eis (kleine Tasse) • Obstsalat (kleine Tasse) mit Nüssen (1 Faust)	• Smoothie • Snack-Riegel mit Cerealien und Trockenfrüchten • Selbstgemachtes Eis (kleine Tasse) • Obstsalat (kleine Tasse) mit Nüssen (1 Faust)