

Nahrungsplan

	Morgen			Tagsüber			Abends	
Datum	Was	Gewicht	Kalorien	Was	Gewicht	Kalorien	Was	Gewicht
15.13.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Survivor Curryhuhn mit Reis	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37		
Ges.		231	923		235	1140,5		462,5
16.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Travellunch Hühnerrisotto	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe (2xheiße tasse)	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37		
Ges.		231	923		235	1140,5		462,5
17.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Travellunch Nudeln mit Rind	125
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe (2xheiße tasse)	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37	Beefjerky	75
Ges.		231	923		235	1140,5		412,5
18.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Rührei	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37	Brot	100
Ges.		231	923		235	1140,5		562,5
29.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Travellunch Huhn in Curryra	125
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe (2xheiße tasse)	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37	Beefjerky	75
Ges.		231	923		235	1140,5		412,5

20.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Survivor Chilli	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe (2xheiße tasse)	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37		
Ges.		231	923		235	1140,5		462,5
21.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Survivor Curryhuhn mit Reis	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37		
Ges.		231	923		235	1140,5		462,5
22.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Rührei	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37	Brot	100

Ges.		231	923		235	1140,5		562,5
23.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Survivor Risotto mit huhn	250
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37		
Ges.		231	923		235	1140,5		462,5
24.03.2016	Müsli	150	600	Müsliriegel	65	300	Travellunch Pasta Bolognese	125
	Milchpulver	50	247	Nüsse	50	283,5	Suppe (2xheiße tasse)	66
	Kaffee+Milchpulver	11	55	Haferkekse	60	270	Brownie	70
	Brausetabletten	12	21	Schokolade	50	250	Kartoffelpüree	76,5
	Tee	8		Bonbons	10	37	Beefjerky	75

	Tagesdurchschnitt	
Kalorien	Kalorien ges.	Gewicht ges.
943	3725,3	928,5
184		
233,8		
301		
1661,8		
1012,5	3794,8	928,5
184		
233,8		
301		
1731,3		
526	3510,05	878,5
184		
233,8		
301		
201,75		
1446,55		
1500	4547,3	1028,5
184		
233,8		
301		
265		
2483,8		
531,25	3515,3	878,5
184		
233,8		
301		
201,75		
1451,8		

1038	3820,3	928,5
184		
233,8		
301		
1756,8		
943	3725,3	928,5
184		
233,8		
301		
1661,8		
1500	4547,3	1028,5
184		
233,8		
301		
265		

2483,8		
968	3750,3	928,5
184		
233,8		
301		
1686,8		
493,75	3477,8	878,5
184		
233,8		
301		
201,75		