

# Musterdiätplan

## Fettabbau und Muskelaufbau

***2000 Kcal***



© *Copyright by Holger Schumacher*

***sportivo***

DAS FITNESSCENTER 27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Telefon 04763 - 1700

[www.sportivo-gnarrenburg.de](http://www.sportivo-gnarrenburg.de)

## **Energieumsatz / Gewichtsmanagement**

Neue Studien zum Gewichtsmanagement (speziell zur Gewichtsreduzierung) weisen darauf hin, dass für eine Körperfettreduktion allein die Energiebilanz bedeutsam ist. Wichtig ist es also, dass man seinen persönlichen Energieumsatz kennt, der sich aus dem Grundumsatz (das ist die Energiemenge, die man ohne Bewegung braucht) und dem Aktivitätsumsatz (Arbeit, Freizeit, Sport) zusammensetzt.

Möchtest du abnehmen, so musst du eine negative Energiebilanz herstellen, das heißt, entweder die Kalorien-Zufuhr einschränken oder mehr Kalorien verbrauchen. Vorsicht ist geboten bei der Kalorien-Einschränkung, denn unser Körper hat die Fähigkeit, Reserven (Körperfett) für schlechte Zeiten anzulegen. Gaukeln wir unserem Körper Notzeiten vor, indem wir eine strenge Diät halten (unter dem Grundumsatz) oder essen wir längerfristig zu unregelmäßig, so steuert unser Körper dagegen, um die Fettreserven zu schützen. Der Stoffwechsel wird verlangsamt und unser Körper ist in dieser Situation bestrebt, überschüssige Energie zu speichern. Dies führt nach einer Diät zum gefürchteten JoJo-Effekt (der Stoffwechsel ist noch langsam, die Kalorienzufuhr steigt bereits wieder, Energie wird für die nächste Notzeit gespeichert). Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, regelmäßig (alle 3-4 Stunden) zu essen, entsteht auch hier eine Mangelsituation, der Körper muss haushalten und fährt den Stoffwechsel herunter. Werden die benötigten Kalorien erst abends zur Verfügung gestellt, so wird wegen der vorangegangenen Mangelsituation ein Großteil davon in den Fettdepots gespeichert. Wichtig ist es, bedarfsgerecht zu essen, um den Körper gleichmäßig zu versorgen und den Stoffwechsel aktiv zu halten. Durch eine leichte Kalorien-Reduzierung, ohne den Körper in Not zu bringen, können wir ohne JoJo-Effekt unser Körperfett reduzieren.

## **Energiebilanz und Sport**

Durch sportliche Belastungen wird die Muskulatur aktiviert. Mehr Muskelfasern müssen arbeiten, dadurch wird der Stoffwechsel schneller und mehr Energie umgesetzt. Muskulatur ist die beste Fettverbrennungsmaschine des Körpers, denn Muskelmasse verbraucht selbst in Ruhe dreimal mehr Kalorien als das Fettgewebe. Isst du dauerhaft zu wenig oder zu unregelmäßig, so kommt es wie oben beschrieben zu einer Notsituation: der Körper steuert dagegen, es wird keine zusätzliche Muskulatur aktiviert oder aufgebaut - ein Grund, weshalb viele Trainingsprogramme nach kurzer Zeit scheitern. Iss ausreichend und am besten im richtigen Verhältnis: Kohlenhydrate - Fette - Eiweiß.

Möchtest du Muskelmasse aufbauen, spielt das Eiweiß eine wichtige Rolle. Bei Nicht-Sportlern liegt der Eiweißbedarf zwischen 0,8 - 1,0 g pro kg Körpergewicht, bei Leistungssportlern zwischen 1,2 - 1,8 g pro kg Körpergewicht und für den Muskelaufbau werden zwischen 1,5 - 2 g pro kg Körpergewicht benötigt. Ein weiterer Richtwert für den Muskelaufbau ist die Kalorienzufuhr (positive Energiebilanz), sie sollte 300 - 500 kcal über dem Gesamtumsatz liegen. Kontrolliere regelmäßig deine Fortschritte (ca. alle 4 - 6 Wochen). Hierzu benötigst du nur eine Waage, ein Maßband und einen Spiegel. Sind die Fortschritte nicht zufriedenstellend, sollte man Kalorienzufuhr und Training neu anpassen.

## Persönlicher Energiebedarf

Der persönliche Energiebedarf ist von vielen Faktoren abhängig: so sind Körpergröße, Körpergewicht, Alter und Geschlecht für die Berechnung des Grundumsatzes entscheidend. Alle äußeren Faktoren: wie Arbeit, Freizeit, Garten, Sport (körperliche Belastungen) stehen für den Arbeitsumsatz.

Damit du deinen persönlichen Energiebedarf einfach bestimmen kannst, haben wir unseren Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD auf unsere Website zum Download Online gestellt.

## Musterdiätplan

Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine bedarfsgerechte Ernährung erleichtern, er ist auf sieben Tage ausgelegt und kann beliebig oft wiederholt werden. Den Musterdiätplan haben wir mit dem Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD erstellt. Möchtest du einzelne Lebensmittel austauschen, nutze den Programmteil „Kalorienrechner“, hier findest du eine Nährwerttabelle, mit der du dir einen entsprechenden Ersatz suchen kannst. Im Programmteil „Kalorienrechner“ kannst du außerdem eigene Lebensmittel erfassen, deine Ernährung auswerten oder planen. Da wir davon ausgehen, dass in erster Linie Sportler Interesse an unserem Musterdiätplan haben, nehmen wir einen Eiweißbedarf von 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht an (bedarfsgerecht). So ergibt sich eine Nährstoff-Zusammensetzung von 51% Kohlenhydrat, 28% Fett und 21% Eiweiß.

Soßen: Wir haben im Musterdiätplan keine Soßen angegeben, da die Geschmäcker hier sehr unterschiedlich sind. Auf jeden Fall ist bei Soßen Vorsicht geboten, klassische Soßen haben oft zu viel Fett, fettreduzierte Fertigsoßen enthalten oft zu viel Zucker. Alternativ finden sich im Internet: Soßen-Rezepte auf Kräuter und Gewürzbasis.

Getränke: Wasser und Tee sind hier die erste Wahl. Zuckerhaltige Getränke wie Cola, aber auch Smoothies, sollten die absolute Ausnahme sein, da hier der Energiegehalt sehr hoch, aber der Sättigungsgrad sehr gering ist. Willst du nicht gänzlich darauf verzichten, so solltest du kalorienreiche Getränke in deine Planung mit einbeziehen.

Alkohol hat nicht nur sehr viele Kalorien, sondern behindert auch die Leber im Energiestoffwechsel, was sich mit keinem Diät Ziel verträgt.

Sportivo Ernährungssoftware jetzt auch als Download



**Inklusive:**

- Gewichts-Management
- Sport & Energieverbrauch
- Körperanalyse & Energieumsatz
- Nährwerttabelle
- Kalorienrechner / Auswertung

<http://www.sportivo-gnarrenburg.de/download.html>

## Auswertung Tag 1 (Montag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010177FM	04.03.2019	1.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	20	78	326	18	0	0
010177FM	04.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010177FM	04.03.2019	1.Mahlzeit	Cornflakes	100	355	1488	7	1	79
010177FM	04.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010177FM	04.03.2019	2.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Sojateigwaren Bandnudel	100	325	1361	16	5	52
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Rapsöl	4	35	147	0	4	0
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Eier	60	92	388	8	7	0
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	04.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	04.03.2019	4.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17
010177FM	04.03.2019	4.Mahlzeit	Puffreis	50	195	816	4	1	42
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Rapsöl	4	35	147	0	4	0
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	5	37	155	0	4	0
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Weizenvollkornbrot	45	95	400	3	1	19
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Eisbergsalat	50	6	27	0	0	1
010177FM	04.03.2019	5.Mahlzeit	Thunfisch in Wasser	150	167	698	38	2	0
					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					1977	8284	115	44	273
					Nährstoffe in %		23,6	20,5	56,0

**sportivo**

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 1 Protein Shake und 100g Cornflakes mit Milch
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Soja-Bandnudeln mit Ei in Kokosöl gebraten, dazu Gurken-/Tomatensalat
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Apfel und 50g Puffreis
- 5.Mahlzeit / Abendessen: Gemischter Salat mit Thunfisch, 1 Scheibe Brot mit Butter

## Auswertung Tag 2 (Dienstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010177FM	05.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	250	118	488	8	4	12
010177FM	05.03.2019	1.Mahlzeit	Haferflocken	80	283	1183	10	6	46
010177FM	05.03.2019	1.Mahlzeit	Banane	125	119	498	2	0	27
010177FM	05.03.2019	2.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17
010177FM	05.03.2019	2.Mahlzeit	Joghurt teilentrahmt	125	58	241	4	2	5
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Olivenöl	4	35	148	0	4	0
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Lachs pazifisch	150	261	1090	30	16	0
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Chicorée	150	24	102	2	0	3
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	05.03.2019	3.Mahlzeit	Reis halbpoliert	50	175	733	4	1	38
010177FM	05.03.2019	4.Mahlzeit	Maiswaffeln	50	194	824	4	0	43
010177FM	05.03.2019	5.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010177FM	05.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010177FM	05.03.2019	5.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010177FM	05.03.2019	5.Mahlzeit	Frischkäse 50% Fett i.d. T	50	140	588	7	12	2

**sportivo**  
DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
2029	8492	118	60	249

Nährstoffe in % 23,5 27,1 49,5

DAS FITNESSCENTER

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 80g Haferflocken mit Banane und Milch
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Joghurt und 1 Apfel
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Reis mit Seelachs, Kokosöl zum Braten, dazu Chicorée-/Tomatensalat
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 50g Maiswaffeln
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und ein Protein-Shake

## Auswertung Tag 3 (Mittwoch)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010177FM	06.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010177FM	06.03.2019	1.Mahlzeit	Müsli mit Früchten & Nüs	80	315	1324	6	9	49
010177FM	06.03.2019	1.Mahlzeit	Joghurt entrahmt	125	48	199	5	0	5
010177FM	06.03.2019	2.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17
010177FM	06.03.2019	2.Mahlzeit	Eiweißriegel (Frey Nutriti	50	164	684	28	4	8
010177FM	06.03.2019	3.Mahlzeit	Reis halbpoliert	50	175	733	4	1	38
010177FM	06.03.2019	3.Mahlzeit	Gemüse	200	34	146	2	0	5
010177FM	06.03.2019	3.Mahlzeit	Pute Brust	150	160	669	36	2	0
010177FM	06.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	06.03.2019	4.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010177FM	06.03.2019	5.Mahlzeit	Tomaten	100	17	73	1	0	3
010177FM	06.03.2019	5.Mahlzeit	Mettwurst schnittfest	30	110	461	4	10	0
010177FM	06.03.2019	5.Mahlzeit	Edamer Käse 40% Fett i.d	30	95	397	8	7	0
010177FM	06.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	06.03.2019	5.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010177FM	06.03.2019	6.Mahlzeit	Maiswaffeln	90	349	1482	6	1	77
<b>sportivo</b> DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					2086	8757	115	54	278
					Nährstoffe in %	22,3	23,8	53,9	

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 80g Müsli mit Milch und ein Joghurt
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Eiweißriegel und 1 Apfel
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Putenbrust mit Reis und Gemüse
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Mettwurst
- 6.Mahlzeit / Snack: Maiswaffeln

## Auswertung Tag 4 (Donnerstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010177FM	07.03.2019	1.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	90	208	869	6	1	43
010177FM	07.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	07.03.2019	1.Mahlzeit	Eier	120	185	775	15	13	1
010177FM	07.03.2019	2.Mahlzeit	Maiswaffeln	50	194	824	4	0	43
010177FM	07.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	07.03.2019	3.Mahlzeit	Süßkartoffel	150	167	699	2	1	36
010177FM	07.03.2019	3.Mahlzeit	Schwein Schnitzel	150	160	672	33	3	0
010177FM	07.03.2019	3.Mahlzeit	Broccoli	200	52	220	7	0	5
010177FM	07.03.2019	3.Mahlzeit	Eiscreme	125	200	835	3	3	38
010177FM	07.03.2019	4.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutrition	30	117	489	27	0	1
010177FM	07.03.2019	4.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010177FM	07.03.2019	5.Mahlzeit	Roggenbrötchen	90	201	840	6	1	42
010177FM	07.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	07.03.2019	5.Mahlzeit	Frischkäse 50% Fett i.d. T	25	70	294	3	6	1
010177FM	07.03.2019	5.Mahlzeit	Schwein Lachsschinken	60	70	292	11	3	1

  

<b>sportivo</b> DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700	Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
	2022	8468	131	60	231
	Nährstoffe in %		26,3	27,3	46,4

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 2 Mehrkornbrötchen mit Butter und Ei
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 50g Maiswaffeln
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Schnitzel mit Süßkartoffel und Broccoli, Eis zum Nachtisch (Kokosöl zum Braten)
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Protein-Shake
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Roggenbrötchen mit Lachsschinken und Frischkäse

## Auswertung Tag 5 (Freitag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Knäckebrot	40	144	602	4	1	29
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Hüttenkäse 20% Fett i.d.	200	204	856	25	9	5
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	5	37	155	0	4	0
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Honig	10	31	128	0	0	8
010177FM	08.03.2019	1.Mahlzeit	Orangensaft ungezuckert	200	90	384	2	0	40
010177FM	08.03.2019	2.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Reis halbpoliert	50	175	733	4	1	38
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Brathähnchen Brustfilet	150	153	639	35	1	0
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Sojasprossen	150	78	326	8	2	7
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Paprika rot	100	37	154	1	0	6
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Zwiebeln	30	8	35	0	0	1
010177FM	08.03.2019	3.Mahlzeit	Champignon Konserve ab	110	15	66	3	0	1
010177FM	08.03.2019	4.Mahlzeit	Müsli-Riegel	50	188	784	3	9	22
010177FM	08.03.2019	5.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010177FM	08.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	08.03.2019	5.Mahlzeit	Tatar (Schabefleisch)	150	169	712	32	4	0
010177FM	08.03.2019	6.Mahlzeit	Erdnüsse i.d. Schale gerö	40	255	1054	11	21	4

  

<b>sportivo</b> DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700	Kcal: 2039    KJ: 8537    Eiweiß: 136    Fett: 68    Kohlenhy: 228 Nährstoffe in %    26,2    29,8    44,0
---	---

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 3 Scheiben Knäckebrot mit Hüttenkäse u. Tomate, 1 Knäckebrot mit Honig, dazu einen frischen Orangensaft
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 3.Mahlzeit / Mittessen: Reispfanne mit Hähnchen und Gemüse (Kokosöl zum Braten)
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Müsliriegel
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Tatar
- 6.Mahlzeit / Snack: Erdnüsse

## Auswertung Tag 6 (Samstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010177FM	09.03.2019	1.Mahlzeit	Champignon Konserve ab	150	21	90	4	0	1
010177FM	09.03.2019	1.Mahlzeit	Eier	120	185	775	15	13	1
010177FM	09.03.2019	1.Mahlzeit	Weizentoastbrot	90	229	957	8	4	40
010177FM	09.03.2019	2.Mahlzeit	Quark 20% Fett i.d. Tr.	200	200	836	22	9	7
010177FM	09.03.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	150	70	292	5	2	7
010177FM	09.03.2019	2.Mahlzeit	Honig	20	61	257	0	0	15
010177FM	09.03.2019	3.Mahlzeit	Tomatensoße Barilla	200	126	526	3	5	14
010177FM	09.03.2019	3.Mahlzeit	Vollkornnudeln	125	429	1794	19	4	80
010177FM	09.03.2019	4.Mahlzeit	Obstkuchen	150	344	1438	4	13	51
010177FM	09.03.2019	5.Mahlzeit	Pute Brust	100	107	446	24	1	0
010177FM	09.03.2019	5.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	09.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	09.03.2019	5.Mahlzeit	Graubrot	90	189	792	5	1	40

**sportivo**

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
2043	8549	109	60	257
Nährstoffe in %		21,7	27,1	51,2

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Rührei mit Champignons auf 3 Toast
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Magerquark mit Milch und Honig
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Vollkornnudeln mit Tomatensoße
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Stück Obstkuchen
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Graubrot mit Putenbruststreifen

## Auswertung Tag 7 (Sonntag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010177FM	10.03.2019	1.Mahlzeit	Weizenbrötchen	45	112	467	3	1	23
010177FM	10.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	10.03.2019	1.Mahlzeit	Marmelade	20	56	234	0	0	14
010177FM	10.03.2019	1.Mahlzeit	Nuss-Nougat-Creme	40	208	873	2	12	24
010177FM	10.03.2019	1.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	45	104	435	3	0	22
010177FM	10.03.2019	2.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010177FM	10.03.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Kartoffeln geschält	150	106	447	3	0	22
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Rind Filetsteak	200	242	1016	42	8	0
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Eisbergsalat	100	13	54	1	0	2
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Paprika rot	50	18	77	1	0	3
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Olivenöl	4	35	148	0	4	0
010177FM	10.03.2019	3.Mahlzeit	Kräuterquark 30% Fett	200	232	958	16	14	9
010177FM	10.03.2019	4.Mahlzeit	Eiscreme	125	200	835	3	3	38
010177FM	10.03.2019	5.Mahlzeit	Grahambrot	90	191	800	7	1	37
010177FM	10.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010177FM	10.03.2019	5.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010177FM	10.03.2019	5.Mahlzeit	Gewürzgurken Sauerkons	50	6	25	0	0	1

**sportivo**  
DAS FITNESSCENTER  
Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
2066	8640	123	72	220
Nährstoffe in %		24,3	32,3	43,5

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 2 süße Brötchen
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Protein-Shake
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Filetsteak, Folienkartoffel mit Kräuterquark und einen gemischten Salat
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 125g Eiscreme
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Brot mit Gurke und Tomate

### Auswertung Woche / 7 Tage 10.03.2019

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten pro Tag	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
▶ 010177FM	10.03.2019	5	2066	8640	123	72	220
010177FM	09.03.2019	5	2043	8549	109	60	257
010177FM	08.03.2019	6	2039	8537	136	68	228
010177FM	07.03.2019	5	2022	8468	131	60	231
010177FM	06.03.2019	6	2086	8757	115	54	278
010177FM	05.03.2019	5	2029	8492	118	60	249
010177FM	04.03.2019	5	1977	8284	115	44	273

	Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
Durchschnitt pro Tag:	2037,4	8532,4	121,0	59,7	248,0
Nährstoffe in %			24,0	26,9	49,2

Alle Werte liegen im Toleranzbereich, die Wochen-Übersicht zeigt nur leichte Abweichungen von den Planvorgaben.

Mit dem Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD kannst du deinen Energiebedarf individuell bestimmen und deine Ernährung auswerten. Dein Vorteil: du bist nicht an die Lebensmittel in unserem Musterdiätplan gebunden sondern kannst essen, was dir schmeckt. Solange du auf die Kcal achtest und nicht zu sehr von der Nährstoff-Zusammensetzung abweichst, ist alles erlaubt. Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine sportgerechte Ernährung aufzeigen und erleichtern.

Du kennst das Sportivo noch nicht?  
Dann komm zum Probetraining!

**10** Tage  
**Gratis-**  
**Training**

ICH MÖCHTE DAS SPORTIVO KENNENLERNEN

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Unsere Leistungen:

✓ Fitnessstraining

✓ Tri-dent®

✓ Kurse

✓ Krafttraining

✓ Funktionelles Training

✓ Extrafit

✓ Kostenloses WLAN

✓ Sauna

**sportivo**

[www.sportivo-gnarrenburg.de](http://www.sportivo-gnarrenburg.de)

27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Tel.04763/1700

SPORTIVO  
DAS FITNESSCENTER