

Dein persönlicher Ernährungsplan

Die benötigte Kalorienzufuhr für eine Gewichtsabnahme ergibt sich aus deinem errechneten Energieumsatz abzüglich ca. 400kcal. Hier findest du **unseren Energieumsatz-Rechner** www.vitafy.de/tools/calculator/energy








Tag 1

| FRÜHSTÜCK | WOHLFÜHLSNACKS | MITTAGESSEN | NACHMITTAGSSNACK | ABENDESSEN | Gesamtkalorien |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>Bodylove Müsli (50g) in Milch + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>450 KCAL</p> | <p>Nüsse (Eine Handvoll)</p>  <p>200 KCAL</p> | <p>Bodylove Suppe (1 Glas/ 230ml) + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>304 KCAL</p> | <p>30 min Spaziergang + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>109 KCAL</p> | <p>Superfood Salat (Pro Portion)</p>  <p>347 KCAL</p> | <p>Als Beispiel bei einem Energieumsatz von ca. 1800kcal</p> <p>1410 KCAL</p> |

Tag 2

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|-------------------------|
| <p>3 Proteinpancakes + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>420 KCAL</p> | <p>Früchte (1 Schale z.B. Apfel & Trauben)</p>  <p>220 KCAL</p> | <p>Sommerrollen (2 Rollen) + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>309 KCAL</p> | <p>10 min Meditieren + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>109 KCAL</p> | <p>Bodylove Suppe (1 Glas/ 230ml) + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>304 KCAL</p> | <p>1362 KCAL</p> |
|--|---|--|---|---|-------------------------|

Tag 3

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|-------------------------|
| <p>Bodylove Müsli (50g) in Milch + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>450 KCAL</p> | <p>1 Apfel + Joghurt (150g)</p>  <p>160 KCAL</p> | <p>Gemüse-Frittata (1 Portion)</p>  <p>373 KCAL</p> | <p>30 min Spaziergang + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>109 KCAL</p> | <p>Bodylove Suppe (1 Glas/ 230ml) + Bodylove Shake (30g) in Wasser</p>  <p>304 KCAL</p> | <p>1396 KCAL</p> |
|--|---|--|--|---|-------------------------|