



ERNÄHRUNGSPLAN VORLAGE

CHOOSE YOUR LEVEL

Nährwerte Berechnen für deine Rezepte

Kennst du schon den Rezeptrechner Online?

Damit kannst du die kcal und Nährwerte deiner Rezepte berechnen (je 100g, je Rezept, je Portion).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner-online.de>



WOCHE

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
FRÜHSTÜCK							
KCAL	450	450	450	450	450	450	450
KH	22	22	22	22	22	22	22
MITTAGESSEN							
KCAL	450	450	450	450	450	450	450
KH	22	22	22	22	22	22	22
ABENDESSEN							
KCAL	450	450	450	450	450	450	450
KH	22	22	22	22	22	22	22
ZWISCHEN-MAHLZEIT 1							
KCAL							
KH							
ZWISCHEN-MAHLZEIT 2							
KCAL							
KH							
GESAMT							
KCAL							
KH							

EINKAUFLISTE

OBST & GEMÜSE							
FLEISCH & FISCH							
MILCHPRODUKTE							
SONSTIGES							

BILD

FRÜCHSTÜCK

Frühstücks Rezept

ZUBEREITUNGSZEIT: xxx Minuten

ZUTATEN:

- 5 EL Zutat 1
- 5 EL Zutat 2
-
-
-
-

ZUBEREITUNG:

....

NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN			
KOHLLENHYDRATE			

BILD

MITTAGESSEN

Mittagessen Rezept

ZUBEREITUNGSZEIT: xxx Minuten

ZUTATEN:

- 100g Zutat 1
- 200g Zutat 2
-
-
-

ZUBEREITUNG:

....

NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN			
KOHLLENHYDRATE			

BILD

ABENDESSEN

Gemüse-Hack-Pfanne

ZUBEREITUNGSZEIT: xxx Minuten

ZUTATEN:

- 100g Zutat 1
- 200g Zutat 2
-
- **WICHTIGE INFORMATIONEN** bzgl. Allergien etc.
-

ZUBEREITUNG:

....

NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN			
KOHLLENHYDRATE			

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

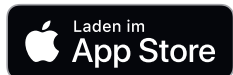
Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



www.chooseyourlevel.de

Nährwerte Berechnen für deine Rezepte

Kennst du schon den Rezeptrechner Online?

Damit kannst du die kcal und Nährwerte deiner Rezepte berechnen (je 100g, je Rezept, je Portion).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner-online.de>