



ERNÄHRUNGSPLAN - VORLAGE FÜR JEDES ZIEL

Die Vorlage zum Erstellen des eigenen Ernährungsplans

ERNÄHRUNGSPLAN MIT VORLAGE ERSTELLEN

Das Ziel:

War die Gesamt-Kalorien-Anzahl zu hoch, um abzunehmen? Hast du zu wenig Eiweiß zu dir genommen, um das Sättigungsgefühl während des Kaloriendefizits zu verbessern? Dein Ernährungsplan verrät es dir. So behältst du Schritt für Schritt die Kontrolle über dein angestrebtes körperliches Ziel und kannst leicht Anpassungen vornehmen.

Die Vorlage ermöglicht es leicht von allen Mahlzeiten neben der Gesamt-Kalorien-Anzahl zusätzlich auch auf die Verteilung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten zu achten. So ist es einfach jede einzelne Mahlzeit des Tages genau zu protokollieren.

Neben dem Training ist die Ernährung DER Schlüssel auf dem Weg zur körperlichen Fitness und langfristigen Trainingsfolgen. Daher ist es hilfreich die Ernährung immer im Blick zu haben. Nur mit einem Ernährungsplan bist du in der Lage die Ernährung perfekt auf die körperlichen Ziele auszurichten. Das genaue Protokollieren hilft dir schnell zu erkennen, ob innerhalb der Ernährung Defizite vorliegen, die das Erreichen des angestrebten körperlichen Ziels behindern. Leichte Anpassungen sind so schnell möglich und einfach umzusetzen.

So funktioniert es:

Trage einfach die vollständigen Mahlzeiten und Getränke des Tages in die dafür vorgesehene Spalte der Ernährungsplan Vorlage ein. Wichtig ist das genaue Abwiegen und Eintragen der Mahlzeiten, inklusive der Gesamt-Kalorienzahl, sowie der Makronährstoffverteilung aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Zur Ermittlung kannst du einschlägige Ernährungs-Datenbanken oder Apps nutzen.

Wenn du alle Lebensmittel korrekt eingetragen hast, besteht am Ende des Tages die Möglichkeit zu kontrollieren, ob das Tagesziel aus Kalorien und Nährstoffen eingehalten werden konnte.

Übrigens: Kennst du schon unseren kostenlosen **BODY CHECK**? Hier kannst du deinen BMI berechnen lassen und erhältst individuell abgestimmte Ernährungs- und Trainingstipps. Die ideale Grundlage für dein Ernährungsprotokoll.

Wir wünschen dir viel Erfolg für deinen Ernährungsplan und stehen dir natürlich bei Rückfragen gerne unter zur Verfügung.



service@foodspring.de



service@foodspring.at



service@foodspring.ch

So könnte dein Mittagessen aussehen:

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|----------|-------------------------------------|----------------|
| Mittag | 200 Gramm gekochter Reis | 474 kcal |
| | 200 Gramm Hühnerbrustfilet gebraten | 57,2 g Protein |
| | 100 Gramm Broccoli | 2,29 g Fett |
| | 10 Gramm Ketchup | 53,2 g KH |

DEINE GRUNDVORAUSSETZUNG

Dein Ziel

Abnehmen

Muskeldefinition

Muskelaufbau

Gewicht halten

Masseaufbau

Täglicher Kalorienbedarf für dein Ziel:

kcal

Tägliche Nährstoffverteilung für dein Ziel:

Proteine

Fette

Kohlenhydrate

Trainingseinheiten pro Woche:

Datum:







Alter:




Gewicht:

Größe (cm):

Optimiere deine Nährstoffe und erreiche deine Ziele schneller mit Sportnahrung von foodspring.













TAG 1




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |







TAG 2




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|--|--|---|
| Frühstück  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack  ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |







TAG 3




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |







TAG 4




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |







TAG 5




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |







TAG 6




| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |

TAG 7

| Mahlzeit | Nahrungsmittel & Getränke | Kcal & Makros |
|-----------------------------------|--|---|
| Frühstück 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Mittag 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Zwischenmahlzeit 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Abendessen 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |
| Snack 🕒 ____ : ____ |  _____ _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| Sportart | Dauer | Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke) | Kcal & Makros |
|---|---|---|---|
|  |  |  _____ | _____ kcal _____ g Protein _____ g Fett _____ g KH |

| | Kcal | Proteine | Fett | Kohlenhydrate |
|----------------|------|----------|------|---------------|
| Tägliches Ziel | g | g | g | g |
| Heute Erreicht | g | g | g | g |