Ernaehrungsplan

# Ernährungsplan

\*\*Ernährungsplan für [Name] – [Zeitraum]\*\*  
  
\*\*Tag 1\*\*:  
- Frühstück: [z.B. Haferflocken mit Obst]  
- Mittagessen: [z.B. Hähnchenbrust mit Reis und Gemüse]  
- Abendessen: [z.B. Salat mit Lachs]  
  
\*\*Tag 2\*\*:  
- Frühstück: [z.B. Vollkornbrot mit Avocado]  
- Mittagessen: [z.B. Quinoa mit Gemüse]  
- Abendessen: [z.B. Gegrilltes Gemüse mit Tofu]  
  
\*\*Hinweise\*\*:  
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 2 Liter Wasser täglich).  
- Vermeiden Sie Zucker und verarbeitete Lebensmittel.