



Ernährungstagebuch

Zeitraum: **Letzte 14 Tage** (> [Zeitraum wählen](#))

Sonntag 25. Oktober

Abends

1 mittelgroße Tomaten, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
Halber Kopf Kopfsalat, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
190 g Putenbrust gebraten	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
45 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
50 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Mittags

50 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
132 g Eiweiß, Ei vom Huhn	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
48 g Salatgurke, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
1 mittelgroße Tomaten, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Brennwert der Lebensmittel: **3870 kJ** (924 kcal)

Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal)

33% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

>> [Detailansicht](#)

>> [Notiz anlegen](#)

Samstag 24. Oktober

Abends

25 g Joghurt mild 0,1% Fett, aus Magermilch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
1 mittelgroße Tomaten, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
5 g Grüne Curry- Paste	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
400 g Kopfsalat, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
250 g Putenbrust gebraten	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
48 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
1 Becher Körniger Frischkäse, Fitline 0,8%	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Mittags

60 g Tomaten, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
28 g Putenschinken, 2% Fett	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
48 g Salatgurke, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
132 g Eiweiß, Ei vom Huhn	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
50 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Brennwert der Lebensmittel: **4123 kJ** (985 kcal)

Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal)

35% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

>> [Detailansicht](#)

>> [Notiz anlegen](#)

Freitag 23. Oktober

Abends

15 g Serano Schinken Espana	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
30 g Oro di Parma Pizzasauce pikant	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
250 g Spinat, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
50 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
✂ 45 Minuten Gewichtheben, schwere Gewichte	☑ Verschieben ✖ Löschen
250 g Putenbrust gebraten	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
10 g Senf	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
41 g Designer Whey, Double Chocolate	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
140 g Mehl, Weizenmehl Typ 405	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Mittags

60 g Tomaten, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
28 g Putenschinken, 2% Fett	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
48 g Salatgurke, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
132 g Eiweiß, Ei vom Huhn	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

Brennwert der Lebensmittel: **5589 kJ** (1335 kcal)

Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal) + Aktivitäten: **1598 kJ** (382 kcal)

42% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

>> [Detailansicht](#)

>> [Notiz anlegen](#)

Donnerstag 22. Oktober

Abends

1 Becher Körniger Frischkäse, Fitline 0,8%	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen
400 g Kopfsalat, frisch	↕ Portion ☑ Verschieben ✖ Löschen

230 g Putenbrust gebraten [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 🏃 40 Minuten Rad fahren, zügig (ca. 20-25 km/h) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 50 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Mittags

1 mittelgroße Tomaten, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 28 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 48 g Salatgurke, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 132 g Eiweiß, Ei vom Huhn [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 45 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Brennwert der Lebensmittel: **3861 kJ** (922 kcal) [» Detailsansicht](#)
 Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal) + Aktivitäten: **1958 kJ** (468 kcal) [» Notiz anlegen](#)
28% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

Mittwoch 21. Oktober**Abends**

240 g Putenbrust gebraten [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 10 g Salat Dressing, Durchschnitt [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 Halber Kopf Kopfsalat, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 41 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 21 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Mittags

1 kleine Tomaten, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 21 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 56 g Salatgurke, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 132 g Eiweiß, Ei vom Huhn [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Brennwert der Lebensmittel: **3944 kJ** (942 kcal) [» Detailsansicht](#)
 Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal) [» Notiz anlegen](#)
33% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

Dienstag 20. Oktober**Abends**

42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 21 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 6 g Punjabi Tandoori Paste, Tandoori [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 50 g Lauch / Porree, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 150 g Salatgurke, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 130 g Putenbrust gebraten [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 🏃 50 Minuten Gewichtheben, schwere Gewichte [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 330 g Reis, gekocht [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 1 Becher Körniger Frischkäse, Fitline 0,8% [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Mittags

48 g Salatgurke, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 132 g Eiweiß, Ei vom Huhn [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Brennwert der Lebensmittel: **5625 kJ** (1343 kcal) [» Detailsansicht](#)
 Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal) + Aktivitäten: **1776 kJ** (424 kcal) [» Notiz anlegen](#)
41% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

Montag 19. Oktober**Abends**

42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 250 g Putenbrust gebraten [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 1 mittelgroße Tomaten, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 200 g Kopfsalat, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 3 g Omega 3 Fischöl [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 42 g Putenschinken, 2% Fett [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 1 Portion Designer Whey, Double Chocolate [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Mittags

24 g Salatgurke, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 30 g Tomaten, frisch [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 1 großes Ei, vom Huhn [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)
 99 g Eiweiß, Ei vom Huhn [↕](#) [Portion](#) [🗒](#) [Verschieben](#) [✖](#) [Löschen](#)

Brennwert der Lebensmittel: **4090 kJ** (977 kcal) [» Detailsansicht](#)
 Tagesbedarf: **11855 kJ** (2832 kcal) [» Notiz anlegen](#)

34% des Tagesbedarfs an Energie aufgenommen

Fddb steht in keiner Beziehung zu den auf dieser Webseite genannten Herstellern oder Produkten. Alle Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber. Fddb produziert oder verkauft keine Lebensmittel. Kontaktiere den Hersteller um vollständige Informationen zu erhalten.