

Ernährungsreport für Lena Brinkmann

Plan: Prüfungsphase – schnell und vorbereitet

Erstellt von: Maria Musterfrau

Praxis / Firma: Musterberatung

E-Mail: maria@musterberatung.de

Erstellt am 29.09.2026 um 12:19 Uhr

Klientenprofil

Name	Lena Brinkmann
Alter	23 Jahre
Geschlecht	weiblich
Gewicht	55.8 kg
Größe	165 cm
Ziel	Gewicht halten
KFA	22.0 %
Taille / Hüfte	70.0 cm / 92.0 cm

Energiebedarf & Zielvorgaben

Grundumsatz	1380 kcal/Tag
Erhaltungsumsatz	2180 kcal/Tag
Ziel-Kalorien	2180 kcal/Tag
Eiweißvorgabe	1.20 g/kg (67 g/Tag)
Fettvorgabe	32 % (78 g/Tag)
Kohlenhydrate	304 g/Tag

Nahrungsergänzungsmittel

Supplement	Portionen/Tag	Notiz
Vitamin B12 Tropfen	1.00	250 µg täglich. Pflicht bei veganer Ernährung.
Algenöl DHA/EPA	1.00	Ersatz für Fischöl.
Eisen + Vitamin C	1.00	Ferritin 19 µg/l. Nicht zusammen mit Kaffee oder Tee einnehmen.

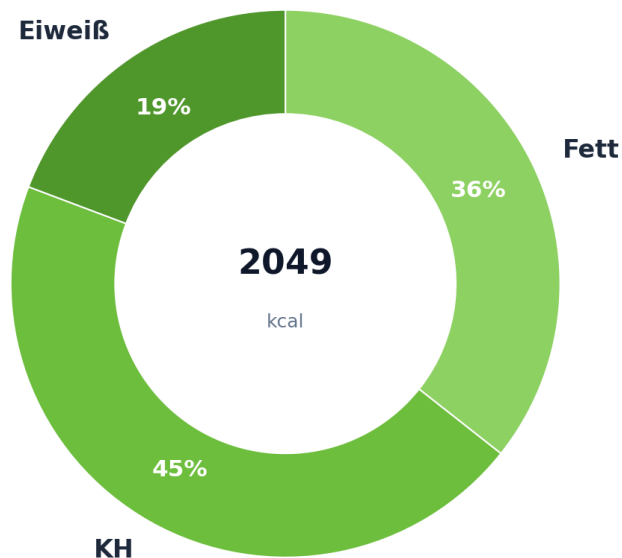
Tagesbeitrag der Supplements

Summierter Beitrag	• Kalorien: 9 kcal • Omega-3-Fettsäuren: 0.90 g • Eisen: 20.0 mg • Vitamin C: 80.0 mg • Vitamin B12: 250 µg
--------------------	---

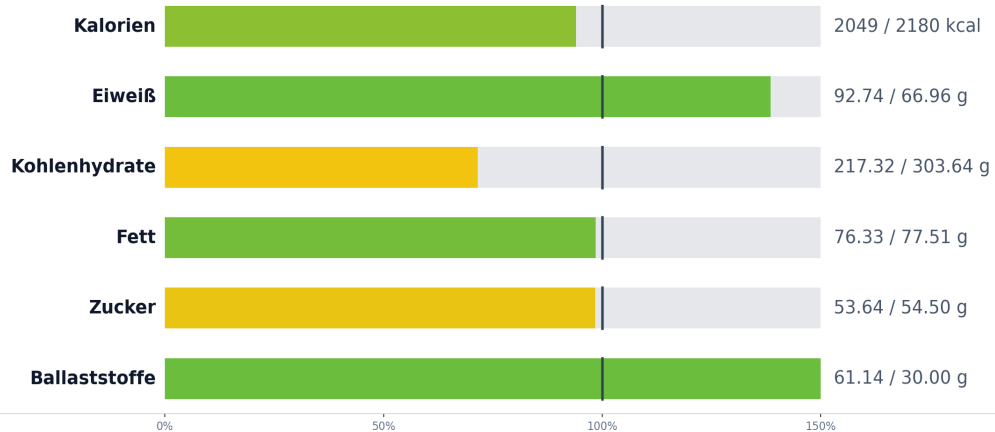
Wochenanalyse

Makroverteilung (Wochendurchschnitt inkl. Supplements)

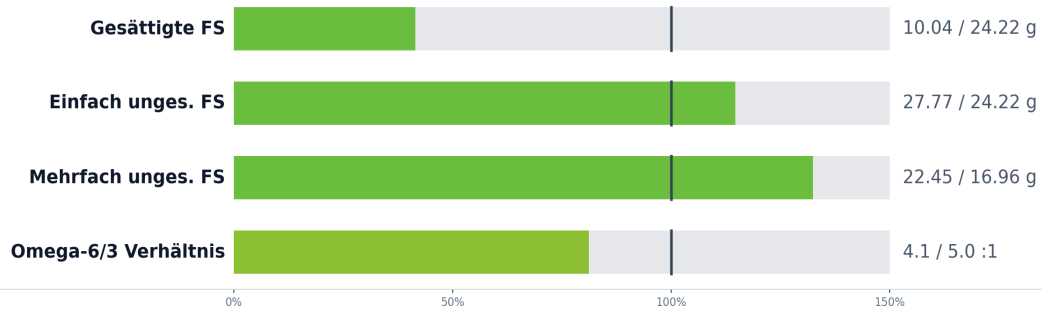
Makroverteilung



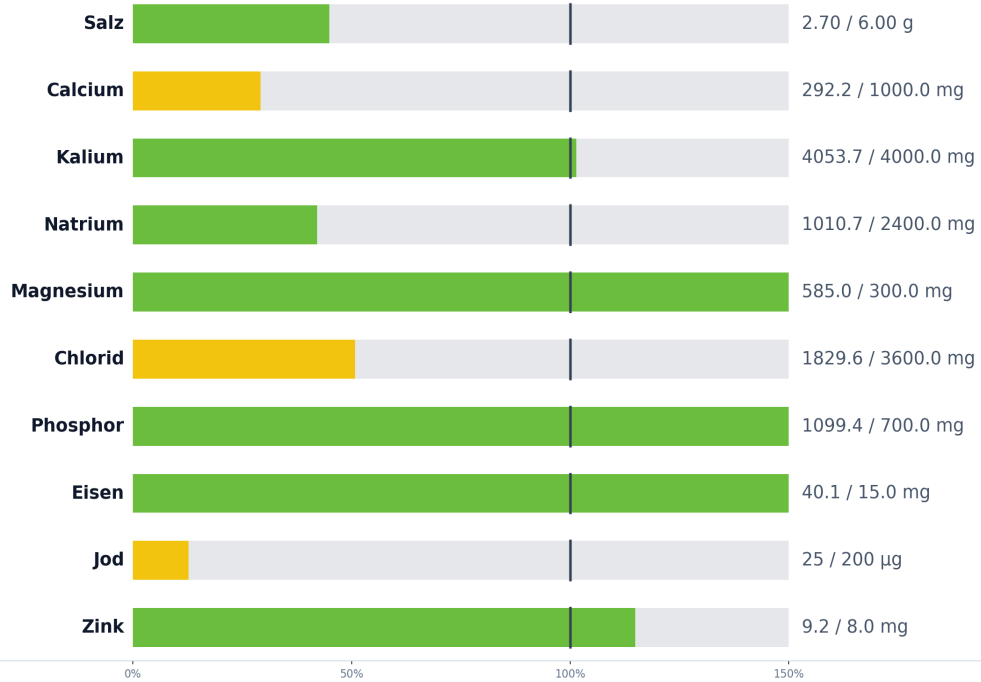
Makronährstoffe



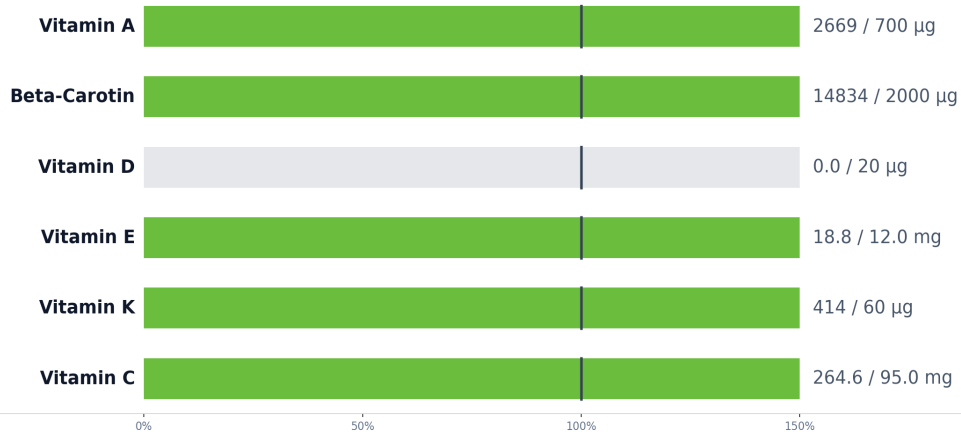
Fettsäuren



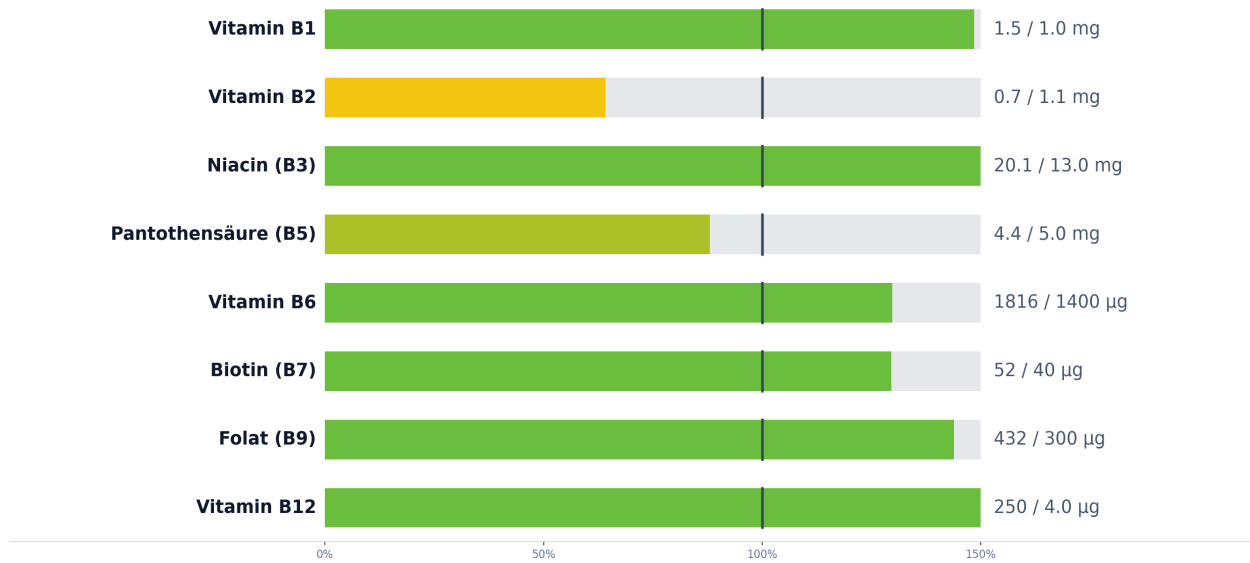
Mineralstoffe



Vitamine

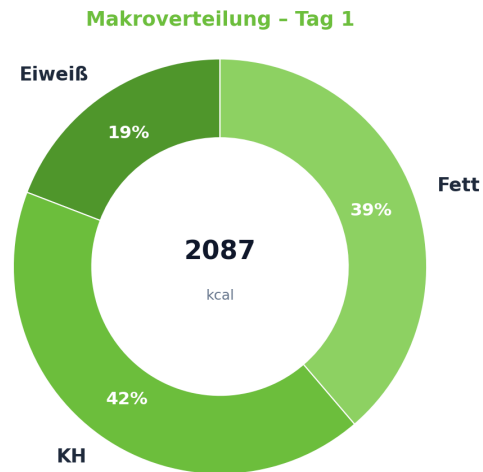


B-Vitamine



Tag 1

Kalorien	2087 kcal
Eiweiß	94.5 g
Kohlenhydrate	207.5 g
Fett	84.8 g
Zucker	46.8 g
Ballaststoffe	56.1 g



Frühstück – 451 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Vollkornbrot	110 g	231	1.1 g	7.9 g	41.8 g
Avocado roh	80 g	106	10.0 g	1.1 g	1.1 g
Tomate roh	110 g	24	0.1 g	1.0 g	3.6 g
Sonnenblumenkern	16 g	90	7.6 g	4.2 g	0.8 g

Mittagessen – 572 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Linsennudeln	110 g	374	2.2 g	27.5 g	50.6 g
Tomate roh	210 g	46	0.2 g	2.0 g	6.8 g
Zucchini roh	160 g	35	0.5 g	2.1 g	4.8 g
Olivenöl	13 g	117	13.0 g	0.0 g	0.0 g

Abendessen – 781 kcal

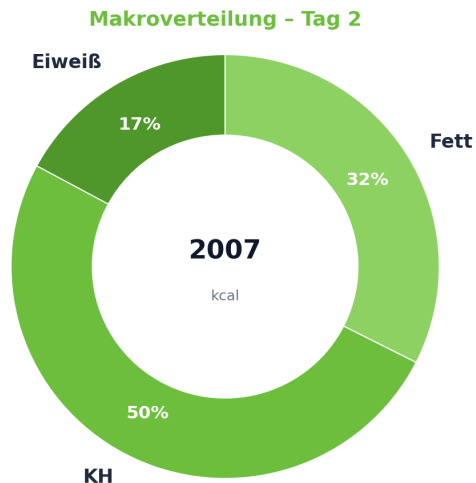
Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Tempeh	130 g	251	14.3 g	24.7 g	11.7 g
Vollkornteigwaren eifrei	270 g	351	3.0 g	14.6 g	61.0 g
Tomate roh	160 g	35	0.2 g	1.5 g	5.2 g
Walnuss	20 g	144	14.1 g	3.2 g	0.6 g

Snack – 273 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Apfel roh	160 g	93	0.8 g	0.7 g	18.7 g
Walnuss	25 g	180	17.6 g	4.0 g	0.8 g

Tag 2

Kalorien	2007 kcal
Eiweiß	79.2 g
Kohlenhydrate	233.3 g
Fett	66.8 g
Zucker	65.5 g
Ballaststoffe	68.6 g



Frühstück – 455 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Hafer Flocken	70 g	244	4.7 g	9.3 g	37.3 g
Skyr-Drink	210 g	—	—	—	—
Banane roh	130 g	103	0.5 g	1.7 g	20.7 g
Mandel süß	20 g	109	9.3 g	4.5 g	0.8 g

Mittagessen – 757 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Kichererbsen gekocht (mit Fett und Salz)	230 g	294	10.6 g	13.8 g	30.1 g
Süßkartoffeln gedünstet (mit Fett und S...	270 g	335	8.4 g	3.9 g	57.5 g
Spinat roh	160 g	29	0.5 g	3.3 g	1.5 g
Olivenöl	11 g	99	11.0 g	0.0 g	0.0 g

Abendessen – 590 kcal

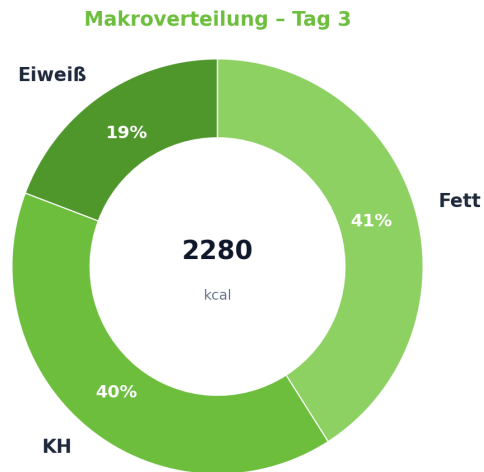
Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Kidneybohnen gedünstet	210 g	271	7.8 g	14.3 g	25.2 g
Vollkornbrot	80 g	168	0.8 g	5.7 g	30.4 g
Karotte/Möhre	130 g	52	0.5 g	1.1 g	8.4 g
Olivenöl	11 g	99	11.0 g	0.0 g	0.0 g

Snack – 196 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Erbsenproteinpulver	25 g	94	1.2 g	20.0 g	0.8 g
Banane roh	130 g	103	0.5 g	1.7 g	20.7 g

Tag 3

Kalorien	2280 kcal
Eiweiß	107.4 g
Kohlenhydrate	222.1 g
Fett	101.6 g
Zucker	41.0 g
Ballaststoffe	59.8 g



Frühstück – 451 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Vollkornbrot	110 g	231	1.1 g	7.9 g	41.8 g
Avocado roh	80 g	106	10.0 g	1.1 g	1.1 g
Tomate roh	110 g	24	0.1 g	1.0 g	3.6 g
Sonnenblumenkern	16 g	90	7.6 g	4.2 g	0.8 g

Mittagessen – 766 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Tempeh	160 g	309	17.6 g	30.4 g	14.4 g
Reis parboiled	80 g	266	0.8 g	6.5 g	57.7 g
Broccoli roh	210 g	74	1.3 g	7.6 g	4.8 g
Rapsöl/Rüböl	13 g	117	13.0 g	0.0 g	0.0 g

Abendessen – 781 kcal

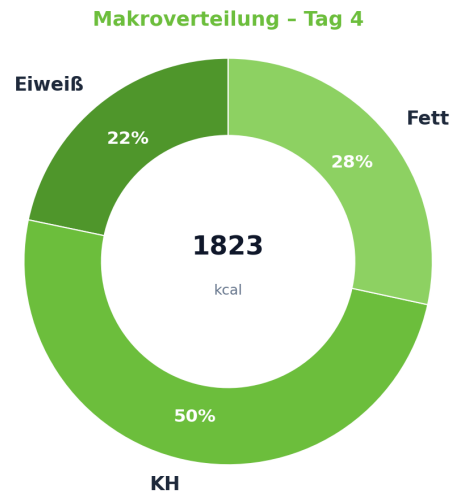
Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Tempeh	130 g	251	14.3 g	24.7 g	11.7 g
Vollkornteigwaren eifrei	270 g	351	3.0 g	14.6 g	61.0 g
Tomate roh	160 g	35	0.2 g	1.5 g	5.2 g
Walnuss	20 g	144	14.1 g	3.2 g	0.6 g

Snack – 273 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Apfel roh	160 g	93	0.8 g	0.7 g	18.7 g
Walnuss	25 g	180	17.6 g	4.0 g	0.8 g

Tag 4

Kalorien	1823 kcal
Eiweiß	89.8 g
Kohlenhydrate	206.4 g
Fett	52.2 g
Zucker	61.3 g
Ballaststoffe	60.1 g



Frühstück – 455 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Hafer Flocken	70 g	244	4.7 g	9.3 g	37.3 g
Skyl-Drink	210 g	—	—	—	—
Banane roh	130 g	103	0.5 g	1.7 g	20.7 g
Mandel süß	20 g	109	9.3 g	4.5 g	0.8 g

Mittagessen – 572 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Linsennudeln	110 g	374	2.2 g	27.5 g	50.6 g
Tomate roh	210 g	46	0.2 g	2.0 g	6.8 g
Zucchini roh	160 g	35	0.5 g	2.1 g	4.8 g
Olivenöl	13 g	117	13.0 g	0.0 g	0.0 g

Abendessen – 590 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Kidneybohnen gedünstet	210 g	271	7.8 g	14.3 g	25.2 g
Vollkornbrot	80 g	168	0.8 g	5.7 g	30.4 g
Karotte/Möhre	130 g	52	0.5 g	1.1 g	8.4 g
Olivenöl	11 g	99	11.0 g	0.0 g	0.0 g

Snack – 196 kcal

Lebensmittel	Menge	kcal	Fett	Eiweiß	KH
Erbsenproteinpulver	25 g	94	1.2 g	20.0 g	0.8 g
Banane roh	130 g	103	0.5 g	1.7 g	20.7 g