

7 Tage Egg-Fast Diät-Plan

Tag 1:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Rührei

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Kokosöl	135	15	0	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	422	40,54g	14,1g	1g

Mittagessen: Eiersalat

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Mayonnaise	111	12,4	0,2	0,3
1 TL Senf	9	0,4	0,6	0,6
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
Salz, Pfeffer, Zitrone	0	0	0	0
Nährwerte:	356	31,7g	14,8g	1,9g

Abendessen: Reibekäse-Omelett

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Reibekäse	87	7	6	0,5
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	383	32,5g	20,1g	1,5g

Tages Nährwerte:	1270	116,3g	49,3g	5,4g
------------------	-------------	---------------	--------------	-------------

Tag 2:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Rührei

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Kokosöl	135	15	0	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	422	40,54g	14,1g	1g

Mittagessen: Blauschimmelkäse-Omelett

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Blauschimmelk.	113	11,1	3,4	0,3
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	410	36,6g	17,5g	1,3g

Abendessen: Frischkäse-Pfannkuchen

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Frischkäse	59	5,5	1,5	0,7
1 TL Zimt	14	0,2	0,2	2,8
1 TL Süßstoff	0	0	0	<0,5
2 EL Olivenöl	128	13	0	0
Nährwerte:	372	31,1g	15,7g	5g

Tages Nährwerte:	1313	119,8g	47,6g	8,3g
------------------	-------------	---------------	--------------	-------------

Tag 3:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Hartgekochte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
2 EL Mayonnaise	222	24,8	0,4	0,6
Nährwerte:	394	37,2g	14,4g	1,6g

Mittagessen: Frischkäse-Pfannkuchen

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Ei	86	6,2	7	0,5
15 g Frischkäse	38	3,6	0,9	0,5
Süßstoff	0	0	0	<0,5
½ TL Zimt	7	0,1	0,1	1,4
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
Nährwerte:	195	16,4g	8g	2,9g

Abendessen: Gefüllte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Ei	86	6,2	7	0,5
1 EL Mayonnaise	111	12,4	0,2	0,3
Salz, Pfeffer, Schnittlauch	0	0	0	0
Gesamte Nährwerte:	197	18,6g	7,2g	0,8g

Tages Nährwerte:	895	83,8g	29,9g	6,3g
------------------	------------	--------------	--------------	-------------

Zu meinem Abendessen habe ich auch noch ein wenig Käse gegessen, diese Kalorien habe ich nicht aufgeschrieben da ich diesen nicht gewogen habe. Ich habe jedoch keine 100 g gegessen und somit auch nicht meine 1500 Kalorien überschritten

Tag 4:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Blauschimmelkäse-Omelett

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Blauschimmelkäse	113	11,1	3,4	0,3
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	410	36,6g	17,5g	1,3g

Mittagessen: Hartgekochte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
2 EL Mayonnaise	222	24,8	0,4	0,6
Nährwerte:	394	37,2g	14,4g	1,6g

Abendessen: Rührei

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Kokosöl	135	15	0	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	422	40,54g	14,1g	1g

Tages Nährwerte:	1335	125,9g	46,3g	4,9g
------------------	-------------	---------------	--------------	-------------

Tag 5:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Gefüllte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Ei	86	6,2	7	0,5
1 EL Mayonnaise	111	12,4	0,2	0,3
Salz, Pfeffer, Schnittlauch	0	0	0	0
Nährwerte:	197	18,6g	7,2g	0,8g

Mittagessen: Pasta

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Frischkäse	59	5,5	1,5	0,7
50 g Mascarpone	210	21	2	2
25g Parmesan	80	7	8	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Knoblauch, Kräuter	0	0	0	0
Nährwerte:	636	58,9g	25,6g	3,7g

Abendessen: Hartgekochte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
2 EL Mayonnaise	222	24,8	0,4	0,6
Nährwerte:	394	37,2g	14,4g	1,6g

Tages Nährwerte:	1336	126,3g	47,4g	7,1g
------------------	-------------	---------------	--------------	-------------

Tag 6:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Eiersalat

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Mayonnaise	111	12,4	0,2	0,3
1 TL Senf	9	0,4	0,6	0,6
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	0	0	0	0
Nährwerte:	356	31,7g	14,8g	1,9g

Mittagessen: Rührei

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
1 EL Kokosöl	135	15	0	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	422	40,54g	14,1g	1g

Abendessen: Hartgekochte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
2 EL Mayonnaise	222	24,8	0,4	0,6
Nährwerte:	394	37,2g	14,4g	1,6g

Tages Nährwerte:	1281	121g	43,6g	5,5g
------------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Tag 7:

Morgens: Kaffee bulletproof



Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Tasse Kaffee	4	0	0,2	0,5
1 TL Kokosöl	45	5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Süßstoff	0	0	0	<0,5
Nährwerte:	109	11,6g	0,3g	1g

Frühstück: Hartgekochte Eier

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
2 EL Mayonnaise	222	24,8	0,4	0,6
Nährwerte:	394	37,2g	14,4g	1,6g

Mittagessen: Pasta

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Frischkäse	59	5,5	1,5	0,7
50 g Mascarpone	210	21	2	2
25g Parmesan	80	7	8	0
1 EL Butter	115	13	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Knoblauch, Kräuter	0	0	0	0
Nährwerte:	636	58,9g	25,6g	3,7g

Abendessen: Reibekäse-Omelett

Produkt	Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)
2 Eier	172	12,4	14	1
25g Reibekäse	87	7	6	0,5
1 EL Olivenöl	64	6,5	0	0
1 TL Butter	60	6,6	0,1	0
Salz, Pfeffer	0	0	0	0
Nährwerte:	383	32,5g	20,1g	1,5g

Tages Nährwerte:	1522	140,2g	60,4g	7,8g
-------------------------	-------------	---------------	--------------	-------------