

Mahlzeit.1

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Haferflocken	100g	13,5g	7g	58,7g
Milch	150ml	5,1g	1,5g	7,5g
Gemischte Beeren	150g	1,65g	0,g	8,7g

Mahlzeit.2 (Whey Protein im mit Wasser)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Whey protein	30g	22g	1,5g	3,8g
Nüsse	50g	10g	27g	10,5g

Mahlzeit.3 (Braten, immer kaltgepresste Öle, z.b Kokosöl)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Hähnchenbrust	200g	40g	8g	0g
Naturreis	200g	18,2g	5g	138g
Brokkoli	200g	5,6g	0,8g	14g

Mahlzeit 4 Eine Stunde vor dem Training

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Banane	2	2,8g	0,2g	52,8g
Reiswaffeln	2	0g	0,4g	11,8g

Mahlzeit 5 after Workout Meal (Whey mit Wasser)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Hähnchenbrust	100g	20g	4g	0g
Naturreis	150g	13,65g	3,78g	103,5g
Brokkoli	100g	2,8g	0,4g	7g
Whey Protein	30g	22g	1,5g	3,8g

Mahlzeit 6 Abendessen

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Milch	100ml	3,4g	1g	5g
Haferlocken	100g	10,3g	6,5g	55g

Mahlzeit 7 Sleeping Meal

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Magerquark	250g	30g	0,6g	10,8g

Kcal Gesamt: 3471,4

Eiweiß Gesamt: 221g

Kohlenhydrate: 490,9g

Fett Gesamt: 69,1g

