

Mahlzeit.1

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Eier	2	13g	10,2g	1,6g
Kiwi	1	0,7g	0,4g	6,4g
Apfel	1	0,4g	0,1g	18,7g

Mahlzeit.2 (Whey Protein im mit Wasser)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Whey protein	30g	22g	1,5g	3,8g
Nüsse	30g	6g	16,2g	6,3g

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

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Hähnchenbrust	200g	23g	0,7g	0g
Quinoa	50g	6,1g	2,97g	31,22g
Paprika	100g	2g	0,2g	9g
Champignons	100g	3,1g	0,3g	3,3g

Mahlzeit 4 Eine Stunde vor dem Training

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Banane	1	1,2g	0,2g	26,4g

Mahlzeit 5 after Workout Meal (Whey mit Wasser)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Hähnchenbrust	100g	23g	0,7g	0g
Brokkoli	100g	2,8g	0,4g	7g
Whey Protein	30g	22g	1,5g	3,8g

Mahlzeit 6 Abendessen (Beispiel Tomaten Salat)

Lebensmittel	Menge	Eiweiß	Fett	KH
Tomaten	100g	0,9g	0,2g	3,9g
Zwiebeln	50g	0,55g	0g	4,5g

Mahlzeit 7 Sleeping Meal

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

Täglich 2-3 Liter Wasser



Endomorph Tagesplan

Kcal Gesamt: 1608,3

Eiweiß Gesamt: 156,75g

Fett Gesamt: 36,17

Kohlenhydrate Gesamt: 136,72

