

Ernährungsplan Trainingstag

Beschreibung

Einheit

Kalorien

Eiweiß

Fett

KH

06:00Uhr - Frühstücksmüsli groß**18%**

H-Milch, 0,3% Fett	250	ml	88kcal	8,5g	0,3g	12,5g
Frühstücksmüsli Nuß & Schoko, Penny	50	g	196kcal	6,1g	5,5g	30,5g
Haferflocken	50	g	176kcal	6,3g	3,5g	29,4g
Prostar Whey, Ultimate Nutrition	25	g	102kcal	20,3g	1,3g	1,8g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
			610kcal	43,1g	14,0g	77,5g

9:00Uhr - 2. Frühstück**9%**

Fruchtquark	160	g	138kcal	10,2g	0,3g	23,4g
Quark Magerstufe	160	g	106kcal	19,2g	0,2g	6,6g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
			292kcal	31,4g	3,9g	33,4g

12:00Uhr - Mittagessen**18%**

Brötchen, Mehrkorn	170	g	459kcal	22,1g	20,4g	64,6g
Schinken/Pute/Käse/Ei	65	g	101kcal	6,5g	5,9g	0,0g
Fischöl-Kapseln	2	St.	19kcal	0,0g	2,0g	0,0g
			578kcal	28,6g	28,3g	64,6g

15:00Uhr - Nachmittagssnack**6%**

Jogurt/Quark/Buttermilch	500	ml	195kcal	14,0g	2,5g	25,0g
			195kcal	14,0g	2,5g	25,0g

18:00Uhr - Hauptmahlzeit**19%**

Fleisch/Fisch+Nudeln/Kartoffeln/Reis+Gemüse	728	g	612kcal	37,9g	22,6g	61,9g
Fischöl-Kapseln	2	St.	19kcal	0,0g	2,0g	0,0g
			630kcal	37,9g	24,6g	61,9g

19:00 Uhr - 120Min. vor Training**11%**

Frühstücksflocken aus Reis & Vollkorn	80	g	289kcal	6,7g	1,0g	63,2g
H-Milch, 0,3% Fett	250	ml	88kcal	8,5g	0,3g	12,5g
			376kcal	15,2g	1,3g	75,7g

20:00Uhr - 60Min. vor Training**3%**

Prostar Whey, Ultimate Nutrition	25	g	102kcal	20,3g	1,3g	1,8g
			102kcal	20,3g	1,3g	1,8g

22:30Uhr - kurz nach dem Training**8%**

Dextrose	45	g	164kcal	0,0g	0,0g	41,0g
Prostar Whey, Ultimate Nutrition	25	g	102kcal	20,3g	1,3g	1,8g
			266kcal	20,3g	1,3g	42,7g

23:30Uhr - Nachtessen**7%**

Fruchtquark	160	g	138kcal	10,2g	0,3g	23,4g
Quark Magerstufe	160	g	106kcal	19,2g	0,2g	6,6g
			243kcal	29,4g	0,5g	29,9g

00:00Uhr - vorm Schlafen**0%**

Arginin/Ornitin/Lysin, Ultimate Nutrition	2	Caps	6kcal	1,5g	0,0g	0,0g
			6kcal	1,5g	0,0g	0,0g

Gesamt

3300kcal**241,6g****77,6g****412,4g**

3,2g

1,0g

5,5g