

Ernährungsplan Nichttrainingstag

Beschreibung

Einheit

Kalorien

Eiweiß

Fett

KH

06:00Uhr - Frühstücksmüsli groß

22%

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

10%

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

21%

Brötchen, Mehrkorn	170	g	459kcal	22,1g	20,4g	64,6g
Ei vom Huhn	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

7%

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

18:00Uhr - Hauptmahlzeit

18%

Fleisch/Fisch+Nudeln/Kartoffeln/Reis+Gemüse	571	g	480kcal	29,7g	17,7g	48,5g
Fischöl-Kapseln	2	St.	19kcal	0,0g	2,0g	0,0g
			498kcal	29,7g	19,7g	48,5g

20:00 Uhr - Abendessen

13%

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

23:00Uhr - Nachtessen

9%

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

2800kcal	192,9g	70,1g	354,6g
	2,6g	0,9g	4,7g