

Ernährungsplan Nichttrainingstag ^{EP NTT}

Beschreibung

Einheit

Kalorien

Eiweiß

Fett

KH

6:00Uhr - Vorfrühstück

4%

Creatin Monohydrate, VitaLife	5	g	0kcal	0,0g	0,0g	0,0g
Dextrose	10	g	36kcal	0,0g	0,0g	9,1g
Eiweiß Anabolic Protein, Peak	20	g	77kcal	17,2g	0,6g	0,5g
			113kcal	17,2g	0,6g	9,6g

06:15Uhr - Frühstück

20%

H-Milch, 0,3% Fett	250	ml	88kcal	8,5g	0,3g	12,5g
Frühstücksmüsli Nuß & Schoko, Penny	60	g	235kcal	7,3g	6,6g	36,6g
Haferflocken	40	g	140kcal	5,0g	2,8g	23,5g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
Sesam	10	g	57kcal	1,8g	5,0g	1,0g
			569kcal	24,5g	18,1g	77,0g

9:00Uhr - 2. Frühstück

8%

Fruchtquark	60	g	52kcal	3,8g	0,1g	8,8g
Quark Magerstufe	120	g	79kcal	14,4g	0,1g	4,9g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
Sesam	10	g	57kcal	1,8g	5,0g	1,0g
			237kcal	22,0g	8,7g	18,1g

12:00Uhr - Mittagessen

11%

Brötchen, Mehrkorn	80	g	216kcal	10,4g	9,6g	30,4g
Wurst/Käse/Ei	100	g	93kcal	20,0g	1,0g	1,0g
			309kcal	30,4g	10,6g	31,4g

15:00Uhr - Nachmittagssnack

8%

Fruchtquark	60	g	52kcal	3,8g	0,1g	8,8g
Quark Magerstufe	120	g	79kcal	14,4g	0,1g	4,9g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
Sesam	10	g	57kcal	1,8g	5,0g	1,0g
			237kcal	22,0g	8,7g	18,1g

18:00Uhr - Hauptmahlzeit

24%

Fleisch/Fisch+Nudeln/Kartoffeln/Reis+Gemüse	411	g	670kcal	22,2g	13,2g	119,6g
Fischöl-Kapseln	2	St.	19kcal	0,0g	2,0g	0,0g
			689kcal	22,2g	15,2g	119,6g

21:00 Uhr - Abendessen

14%

Frühstücksflocken aus Reis & Vollkorn	90	g	325kcal	7,6g	1,2g	71,1g
H-Milch, 0,3% Fett	250	ml	88kcal	8,5g	0,3g	12,5g
			412kcal	16,1g	1,4g	83,6g

23:00Uhr - Cratingabe

1%

Dextrose	10	g	36kcal	0,0g	0,0g	9,1g
Creatin Monohydrate, VitaLife	5	g	0kcal	0,0g	0,0g	0,0g
			36kcal	0,0g	0,0g	9,1g

23:30Uhr - Nachtessen

10%

Fruchtquark	80	g	69kcal	5,1g	0,2g	11,7g
Quark Magerstufe	180	g	119kcal	21,6g	0,2g	7,4g
Leinsamen	10	g	49kcal	2,0g	3,4g	3,4g
Sesam	10	g	57kcal	1,8g	5,0g	1,0g
			293kcal	30,4g	8,8g	23,5g

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 **2900kcal** **186,3g** **72,0g** **390,1g**
 2,3g 0,9g 4,9g
 26% 23% 55%