

MUSTER ERNÄHRUNGSPLAN 4000kcal

NOTIZEN:

| MAHLZEIT | NAHRUNGSMITTEL | MENGE IN g / ml / Stk | EIWEIß PRO 100g / 100ml / Stk | FETT PRO 100g/100ml/Stk | KOHLLENHYDRATE PRO 100g/100ml/Stk | KCAL 100g/100ml/Stk | EIWEIß GESAMT | FETT GESAMT | KOHLLENHYDRAT E GESAMT | KCAL GESAMT |
|---------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|------------------------|---------------|-------------|---------------------------|-------------|
| FRÜH- STÜCK | Whey Protein | 40 | 77,0 | 7,6 | 9,0 | 398 | 30,8 | 3,0 | 3,6 | 159 |
| | Haferflocken | 150 | 13,5 | 7,0 | 58,7 | 372 | 20,3 | 10,5 | 88,1 | 558 |
| | Milch 1,5% Fett | 200 | 3,4 | 1,5 | 4,9 | 47 | 6,8 | 3,0 | 9,8 | 94 |
| | Mandeln | 30 | 21,0 | 55,0 | 5,1 | 620 | 6,3 | 16,5 | 1,5 | 186 |
| | Banane | 120 | 1,0 | 0,2 | 20,0 | 93 | 1,2 | 0,2 | 24,0 | 112 |
| MITTAG- ESSEN | Hähnchenbrust | 200 | 21,0 | 1,0 | 1,0 | 110 | 42,0 | 2,0 | 2,0 | 220 |
| | Reis | 150 | 9,0 | 0,9 | 78,0 | 354 | 13,5 | 1,4 | 117,0 | 531 |
| | Kaisergemüse | 300 | 2,0 | 0,2 | 3,3 | 25 | 6,0 | 0,6 | 9,9 | 75 |
| ABEND- ESSEN | Rührei (6 Eier Größe M) | 6 | 6,5 | 5,1 | 0,8 | 75 | 39,0 | 30,6 | 4,8 | 450 |
| | Rahmspinat | 300 | 1,8 | 2,6 | 3,5 | 49 | 5,4 | 7,8 | 10,5 | 147 |
| | Kräuterquark | 150 | 10,6 | 2,4 | 4,0 | 80 | 15,9 | 3,6 | 6,0 | 120 |
| | Kartoffeln | 500 | 1,9 | 0,0 | 15,6 | 76 | 9,5 | 0,0 | 78,0 | 380 |
| VOR DEM SCHLAFEN | Magerquark | 250 | 12,0 | 0,2 | 4,1 | 66 | 30,0 | 0,5 | 10,3 | 165 |
| | Beerenmischung TK ohne Zuckerzusatz | 150 | 1,3 | 0,4 | 7,0 | 50 | 2,0 | 0,6 | 10,5 | 75 |
| | Cashewnüsse | 40 | 17,2 | 42,2 | 30,5 | 571 | 6,9 | 16,9 | 12,2 | 228 |
| POST WORKOUT | Whey Protein | 40 | 77,0 | 7,6 | 9,0 | 398 | 30,8 | 3,0 | 3,6 | 159 |
| | Maltodextrin | 50 | 0,0 | 0,0 | 96,0 | 384 | 0,0 | 0,0 | 48,0 | 192 |
| Snack | Skyr z.B. Heidelbeere (Milbona) | 250 | 8,9 | 0,2 | 4,6 | 56 | 22,3 | 0,5 | 11,5 | 140 |
| GESAMT | | | | | | | 289 | 101 | 451 | 3991 |