

6-Wochen-Diät Ernährungsplan von Edgar Kisler Phase 2

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hühnerei	4 Stück	300	20,5	3,4	26,1
frischer junger Spinat	40 g	9	0,6	0,6	1,2
laktosefreier Cheddar-Käse	30 g	121	9,6	0,8	7,8
Kokosöl	3 g	25	3,0	0,0	0,0
schwarzer Kaffee	1 Tasse	4	0,0	0,6	0,2
Gold Omega-3 Olimp	4 Kapseln	45	5,0	0,0	0,0
Zink	2 Kapseln	0	0,0	1,2	0,3
Ultra A-Z	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt:	-	504	38,7	6,6	35,6

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hy-Pro All Stars	50 g	177	0,9	1,4	40,1
Gesamt	-	177	0,9	1,4	40,1

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hühnerbrust	200 g	220	2,0	2,0	46,0
Broccoli	200 g	68	0,4	5,4	7,6
Mandeln roh	20 g	129	10,6	1,1	7,6
Zink	2 Kapseln	0	0,0	1,2	0,3
grüner Tee	1 Tasse	1	0,2	0,2	0,3
Gesamt	-	418	13,2	9,9	61,8



PRE
Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Arginin	5 g	14	0,0	0,0	3,5
Citrullin	3 g	7	0,0	0,0	1,9
Beta-Alanin	2 g	8	0,0	0,0	2,0
Koffein	200 mg	0	0,0	0,0	0,0
Salz	4 g	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	28	0,0	0,0	7,4

INTRA
Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Olimp EAA	26 g	76	0,0	0,2	18,6
Gesamt	-	76	0,0	0,0	18,6

POST
Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
ungezuckerte Cornflakes	100 g	380	1,1	83,3	7,5
Whey-Isolat	60 g	226	1,1	1,1	52,8
Gesamt	-	606	2,2	84,4	60,3

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hühnerbrust	200 g	220	2,0	2,0	46,0
Champignons	200 g	32	0,4	1,2	5,4
Rucola	20 g	6	0,1	0,4	0,5
Ketchup	20 g	22	0,1	4,8	0,4
Gold Omega-3 Olimp	4 Kapseln	45	5,0	0,0	0,0
Zink	2 Kapseln	0	0,0	1,2	0,3
Ultra A-Z	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	325	7,6	9,6	52,6

BED
TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Casein von Weider	60 g	221	1,3	2,9	48,6
Gesamt	-	221	1,3	2,9	48,6

GESAMT

Kalorien (kcal)	2355,0
Fett (g)	63,9
Kohlenhydrate (g)	114,8
Fett (g)	325

Hinweis:
Die oben genannten Angaben unterliegen Schwankungen,
Die Berechnung erfolgte mittels FDDB.info