Anabole Diät Ernährungsplan

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
2 Roggenbrötchen	160 g	413	2,7	80,0	14,4
Orangensaft frisch gepresst	200 ml	90	0,4	20,8	1,4
Bienenhonig	20 g	61	0,0	15,0	0,1
Marmelade	40 g	113	0,4	27,6	0,0
Gesamt	**-**	**677**	**3,5**	**143,4**	**15,9**

SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Griechischer Joghurt 10% Fett	200 g	270	18,4	8,4	13,6
Apfel mittelgroß	130 g	70	0,1	18,7	0,4
Banane	100 g	93	0,2	20,0	1,0
Mandeln	20 g	122	11,0	0,9	5,8
Leinöl	10 ml	88	9,3	0,0	0,0
Gesamt	**-**	**643**	**39,0**	**48,0**	**20,8**

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Vollkorn Spirelli	90 g	310	1,8	56,7	12,6
Hühnerei Gr. M (ganz)	55 g	75	5,1	0,8	6,5
Tomaten Ketchup	20 g	22	0,1	4,8	0,4
Gesamt	**-**	**407**	**7,0**	**62,3**	**19,5**

POST WORKOUT

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Malto 95	80 g	311	0,0	76,0	0,0
Frey Nutrition IsoWhey	30 g	114	0,2	0,2	27,8
Frey Nutrition BCAA Pur	5 g	21	0,0	0,0	5,0
Weider Creapure Creatin	3 g	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	**-**	**446**	**0,2**	**76,2**	**32,8**

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Naturreis (roh)	125 g	440	2,8	92,6	9,7
Rindersteak (mager)	200 g	242	8,0	0,0	42,0
Walnusskerne	30 g	220	21,3	1,8	4,8
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt	**-**	**988**	**41,3**	**94,4**	**56,5**

GESAMT

Kalorien (kcal)	3161
Fett (g)	91,0
Kohlenhydrate (g)	424,3
Protein (g)	145,5

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