

# Anabole Diät Ernährungsplan

## FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hühnerei	250 g	342,0	23,3	3,8	29,6
Leinöl	5 ml	44,0	4,6	0,0	0,0
Schinkenwurst Leicht	100 g	190,0	15,0	0,5	13,0
BioTech One a day	1 Tablette	1,0	0,1	0,2	0,0
<b>Gesamt</b>	-	<b>577,0</b>	<b>43,0</b>	<b>4,5</b>	<b>42,6</b>

## SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Paranuskerne	70 g	498,0	46,9	2,9	11,9
Avocado frisch	100 g	160,0	12,0	3,0	1,0
Flohsamen	3 g	6,0	0,0	0,1	0,1
Frey Nutrition Protein 96	30 g	114,0	0,4	0,5	27,3
Olimp Omega 3 Kapseln	3 Kapseln	27,0	3,0	0,0	0,0
<b>Gesamt</b>	-	<b>805,0</b>	<b>62,3</b>	<b>6,5</b>	<b>40,3</b>

## MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Feldsalat	50 g	9	0,2	0,4	0,9
Salatgurke	50 g	6	0,1	1,1	0,3
Olivenöl	30 ml	257	27,5	0,0	0,0
Leinsamen geschrotet	1 Esslöffel	47	3,1	0,1	2,9
Hacksteak Bio gemischt	150 g	215	10,5	1,5	28,5
<b>Gesamt</b>	-	<b>534,0</b>	<b>41,4</b>	<b>3,1</b>	<b>32,6</b>

**WORKOUT**

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Glutamin Pur	5 g	21	0,0	0,0	5,0
Frey Nutrition Anabolic BCAA	5 g	21	0,0	0,0	5,0
Frey Nutrition IsoWhey	30 g	114	0,3	0,8	27,1
Peak Zink Chelat	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
<b>Gesamt</b>	-	<b>156,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>37,1</b>

**ABENDESSEN**

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
MCT Öl	15 ml	132	14,2	0,0	0,0
Mandeln roh	30 g	193	15,9	1,7	7,2
Spinat frisch	200 g	46	0,8	2,8	5,8
Lachsfilet naturbelassen	200 g	398	19,6	0,0	43,0
<b>Gesamt</b>	-	<b>769,0</b>	<b>50,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,0</b>

**GESAMT**

Kalorien (kcal)	2841,0
Fett (g)	197,5
Kohlenhydrate (g)	19,4
Fett (g)	208,6



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