

Bodybuilding Diätplan

von Christian Engel

NACH
DEM AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Ultimate Glutamin	10 g	40	0,0	0,0	10,0
BCAA	5 g	15	0,0	0,0	4,0
Koffein	100 g	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt:	-	55	0,0	0,0	14,0

MAHLZEIT 1

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Haferflocken	60 g	223	4,2	35,2	8,1
Banane	150 g	139	0,3	30,0	1,5
Quark (laktosefrei)	250 g	175	0,8	10,8	31,3
Weider CLA	3 Kapseln	40	4,0	0,5	1,0
Omega-3	2 Kapseln	36	4,0	0,0	0,0
Multivitamin	1 Kapsel	1	0,1	0,2	0,0
Gesamt	-	614	13,4	76,7	41,9

MAHLZEIT 2

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Rindfleisch mager	200 g	242	4,0	0,0	37,2
Reis-poliert, ungekocht	60 g	211	1,3	44,4	4,7
Tomatenketchup light	30 g	12	0,0	1,7	0,5
Gesamt:	-	465	5,3	46,1	42,4

MAHLZEIT 3

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Rindfleisch mager	200 g	242	4,0	0,0	37,2
Reis-poliert, ungekocht	60 g	211	1,3	44,4	4,7
Tomatenketchup light	30 g	12	0,0	1,7	0,5
Gesamt	-	465	5,3	46,1	42,4

**PRE
WORKOUT**

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Optimum Whey Protein	30 g	112	1,2	2,2	23,1
Koffein	100mg	0	0,0	0,0	0,0
Kre-Alkalyln Pro	2 Kapseln	5	0,0	0,5	0,6
Gesamt	-	117	1,2	2,7	23,7

**POST
WORKOUT**

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Glucofast	20 g	77	0,0	19,2	0,0
Optimum Whey Protein	60 g	226	2,0	3,4	48,7
Ultimate Glutamin	10 g	40	0,0	0,0	10,0
Multivitamin	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Chrom-Complex	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	343	2,0	22,6	58,7

MAHLZEIT 5

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Nudeln	75 g	63	0,9	53,5	9,0
Tomaten (passiert)	250 g	63	0,8	9,5	3,3
Rindfleisch mager	200 g	242	4,0	0,0	37,2
Gesamt	-	368	5,7	63,0	49,5

MAHLZEIT 6

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Quark (laktosefrei)	400 g	280	1,2	17,2	50,0
CLA	3 Kapseln	21	2,0	0,3	0,6
Omega-3	2 Kapseln	15	1,5	0,1	0,3
Gesamt	-	316	4,7	17,6	50,9

**BED
TIME**

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Ultimate Glutamin	10 g	40	0,0	0,0	10,0
Zink	25 mg	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	40	0,0	0,0	10,0

GESAMT

Kalorien (kcal)	2783
Fett (g)	51
Kohlenhydrate (g)	274,8
Protein (g)	375,4

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

