

# Carb Cycling Beispieltag

## Phase 1

### FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Glutamin	10 g	5	0,0	0,1	1,3
EAA-Aminos	13 g	39	0,4	0,4	8,5
Eiklar	100 g	48	0,0	0,7	11,1
Eigelb	1	70	6,4	0,1	3,2
Rinderhackfleisch mager	150 g	172	4,5	1,5	31,5
<b>Gesamt:</b>	-	<b>334</b>	<b>11,3</b>	<b>2,8</b>	<b>55,6</b>

### SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Thunfisch	150 g	177	2,3	0,0	39,0
Macadamia-Öl	5 g	41	4,6	0,0	0,0
<b>Gesamt:</b>	-	<b>218</b>	<b>6,9</b>	<b>0,0</b>	<b>39,0</b>

### MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Thunfisch	150 g	177	2,3	0,0	39,0
Putensteak	75 g	85	1,4	0,0	18,0
Gurke	50 g	6	0,1	1,1	0,3
<b>Gesamt</b>	-	<b>268</b>	<b>3,8</b>	<b>1,1</b>	<b>57,3</b>

### SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey-Isolat	30 g	116	0,5	0,8	24,0
Casein	10 g	37	0,2	0,5	8,1
<b>Gesamt</b>	-	<b>153</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>32,1</b>

PRE WORKOUT	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	BCAA	10 g	38	0,0	0,0	5,1
	<b>Gesamt</b>	-	<b>38</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>

PRE WORKOUT	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Whey-Isolat	30 g	116	0,5	0,8	24,0
	Casein	10 g	37	0,2	0,5	8,1
	BCAA	10 g	38	0,0	0,0	5,1
	Glutamin	10 g	5	0,0	0,0	1,3
	<b>Gesamt</b>	-	<b>196</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>38,5</b>

SNACK	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Putensteak	175 g	198	3,3	0,0	42,0
	<b>Gesamt</b>	-	<b>198</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>

ABEND ESSEN	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Rinderhackfleisch (Mager)	100 g	115	3,0	1,0	21,0
	Macadamia Nüsse	40 g	300	30,0	3,2	3,3
	<b>Gesamt</b>	-	<b>415</b>	<b>33,0</b>	<b>4,2</b>	<b>24,3</b>

BED TIME	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Casein	30 g	111	0,6	1,4	24,3
	Macadamia Öl	5 g	41	4,6	0,0	0,0
	<b>Gesamt</b>	-	<b>152</b>	<b>5,2</b>	<b>1,4</b>	<b>24,3</b>

GESAMT	Kalorien (kcal)	<b>2240</b>
	Fett (g)	<b>68,7</b>
	Kohlenhydrate (g)	<b>10,8</b>
	Protein (g)	<b>375,5</b>



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