

Carb Cycling Beispieltag

Phase 2

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Glutamin	10 g	41	0,0	0,0	10,0
EAA-Aminos	13 g	50	0,0	0,7	11,1
Eiklar	200 g	96	0,0	1,4	22,2
Vollkornreis	40 g	148	1,3	30,6	2,8
Himbeeren	75 g	32	0,2	3,6	1,0
Gesamt:	-	367	1,5	36,3	47,1

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Putensteak	100 g	113	1,9	0,0	24,0
Hähnchen-Minutenschnitzel	50 g	51	0,4	0,0	11,5
Eisbergsalat	50 g	7	0,1	0,8	0,5
Gesamt	-	171	2,4	0,8	36,0

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein Isolat	25 g	96	0,4	0,7	20,0
Casein	20 g	74	0,4	1,0	16,2
Gesamt:	-	170	0,8	1,7	36,2

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Körniger Frischkäse	190 g	181	8,2	1,9	24,7
Hähnchenbrust Aufschnitt	90 g	100	1,8	0,9	19,8
Tomate	50 g	9	0,1	1,3	0,5
Gesamt	-	290	10,1	4,1	45,0

PRE WORKOUT

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
BCAA	10 g	40	0,0	0,0	10,0
Gesamt	-	40	0,0	0,0	10,0

POST WORKOUT

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein Isolat	25 g	96	0,4	0,7	20,0
Wachsmaisstärke	50 g	196	0,1	48,5	0,3
Casein	10 g	37	0,2	0,5	8,1
Glutamin	10 g	40	0,0	0,0	10,0
Gesamt	-	369	0,7	49,7	38,4

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Putensteak	150 g	170	2,9	0,0	36,0
Blattspinat	200 g	46	0,8	2,8	5,8
Gesamt	-	216	3,7	2,8	41,8

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Thunfisch	150 g	177	2,3	0,0	39,0
Blattspinat	200 g	46	0,8	2,8	5,8
Macadamia Nüsse	25 g	187	18,8	2,0	2,1
Omega 3 Öl	8 g	72	8,0	0,0	0,0
Gesamt	-	482	29,9	4,8	46,9

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Glutamin	10 g	41	0,0	0,0	10,0
Gesamt	-	41	0,0	0,0	10,0

GESAMT

Kalorien (kcal)	2146
Fett (g)	51,5
Kohlenhydrate (g)	100,2
Protein (g)	347,4



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