

Carb Cycling Beispieltag

Phase 3

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Glutamin	10 g	41	0,0	0,0	10,0
EAA Aminosäuren	13 g	50	0,0	0,7	11,1
Eiklar	150 g	71	0,0	1,0	16,6
Vollkornreis	130 g	447	3,3	89,7	11,8
Himbeeren	100 g	43	0,3	4,8	1,3
Gesamt:	-	652	3,6	96,2	50,8

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Körniger-Frischkäse	120 g	114	5,2	1,2	15,6
Hähnchenbrust Aufschnitt	50 g	55	1,0	0,5	11,0
Gurke	100 g	12	0,2	2,2	0,6
Gesamt	-	181	6,4	3,9	27,2

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)
Vollkornpasta	120 g	414	3,0	78,0	15,0
Seelachs	100 g	75	0,8	0,0	17,0
Tomate	100 g	18	0,2	2,6	1,0
Gesamt	-	507	4,0	80,6	33,0

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
	Basmati-Reis	125 g	441	0,6	97,5	10,2
	Ananas	160 g	78	0,3	19,8	0,7
	Glutamin	10 g	40	0,0	0,0	10,0
	Leucin	3 g	12	0,0	0,0	3,0
	Gesamt	-	667	1,3	118,0	43,9

SNACK	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Seelachs	150 g	112	1,2	0,0	25,5
	Gurke	150 g	18	0,3	3,3	0,9
	Gesamt	-	130	1,5	3,3	26,4

ABEND ESSEN	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Seelachs	150 g	112	1,2	0,0	25,5
	Mandelmus	10 g	60	5,2	0,7	2,1
Gesamt	-	172	6,4	0,7	27,6	

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)	2560
	Fett (g)	30,4
	Kohlenhydrate (g)	304,4
	Protein (g)	292,3



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