

Carb Cycling – 14 Tage Übersicht

NÄHRSTOFFVERTEILUNG

Tag	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
01 Montag	2370	45,0	150,0	327,0
02 Dienstag	2310	50,0	100,0	350,0
03 Mittwoch	2304	60,0	50,0	375,0
04 Donnerstag	2267	70,0	25,0	375,0
05 Freitag	2727	30,0	300,0	300,0
06 Samstag	2219	50,0	80,0	351,0
07 Sonntag	2319	60,0	60,0	363,0
08 Montag	2215	50,0	80,0	350,0
09 Dienstag	2245	45,0	125,0	325,0
10 Mittwoch	2267	70,0	25,0	375,0
11 Donnerstag	2248	60,0	60,0	360,0
12 Freitag	2278	70,0	9,0	400,0
13 Samstag	CHEAT Meal / Day oder sauberer REFEED-Day			
14 Sonntag	1836	61,0	7,0	300,0