

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

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
Gesamt:	-	334	11,3	2,8	55,6

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
Gesamt:	-	218	6,9	0,0	39,0

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
Gesamt	-	268	3,8	1,1	57,3

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
Gesamt	-	153	0,7	1,3	32,1

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

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
	Gesamt	-	196	0,7	1,3	38,5

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

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
	Gesamt	-	415	33,0	4,2	24,3

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
	Gesamt	-	152	5,2	1,4	24,3

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



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

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

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