

Diät für Vegetarier Für eine Wettkampfvorbereitung (Trainingstag)

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Haferflocken	50 g	186	3,5	29,4	6,8
Himbeeren (frisch o. TK)	100 g	43	0,3	4,8	1,3
Whey Protein Isolat	20 g	75	0,3	0,9	18,0
Gesamt:	-	304	4,1	35,1	26,1

SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Kürbiskerne	10 g	58	4,6	0,3	3,5
Salatgurke (frisch)	150 g	18	0,3	2,7	0,9
Körniger Frischkäse	100 g	103	4,5	3,0	12,5
Gesamt	-	179	9,4	6,0	16,9

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Kartoffeln (roh)	250 g	177	0,3	36,5	5,0
Gemüse (Brokkoli) frisch	150 g	51	0,3	4,1	5,7
Vollei (Größe M)	1	75	5,1	0,8	6,5
Eiklar	150 g	72	0,0	1,1	16,7
Gesamt	-	375	5,7	42,5	33,9

POST-WORKOUT

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Gummibären	30 g	103	0,2	23,1	2,1
Whey Protein Isolat	30 g	113	0,5	1,3	25,5
Gesamt	-	216	0,7	24,4	27,6

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Gemüse (grüne Bohnen)	200 g	54	0,2	9,4	3,4
Eiklar	150 g	72	0,0	1,1	16,7
Reis (Natur)	60 g	206	1,5	41,4	5,5
Gesamt	-	332	1,7	51,9	25,6

BED-TIME

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Walnusskerne	30 g	220	21,3	1,8	4,8
Heidelbeeren (frisch o. TK)	100 g	42	0,6	7,4	0,6
Magerquark 0,2% Fett	250 g	170	0,5	10,3	30,0
Gesamt	-	432	22,4	19,5	35,4

GESAMT

Kalorien (Kcal)	1838
Fett (g)	44,0
Kohlenhydrate (g)	179,4
Protein (g)	165,5

Hinweis:
Die oben genannten Angaben
Unterliegen Schwankungen,
Die Berechnung erfolgte mittels FDDb.info

