

Vegetarier Ernährungsplan zum Aufbau

Beispiel Ernährungsplan I – Trainingstag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Haferflocken	100 g	361	6,7	56,0	14,0
Kuhmilch entrahmt 1,5% Fett	150 g	71	2,3	7,4	5,1
Quark Magerstufe	100 g	66	0,2	4,1	12,0
Apfel	125 g	68	0,1	18,0	0,4
Gesamt:	-	566	9,3	85,5	31,5

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Erdnüsse	30 g	191	14,4	2,9	8,7
Banane	125 g	116	0,3	25,0	1,3
Gesamt	-	307	14,7	27,9	10,0

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Vollkornbrot	100 g	214	1,9	35,0	6,5
Eier	120 g	164	11,2	1,8	14,2
Pfeffer	1 g	3	0,0	0,5	0,1
Meersalz	0,5 g	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt:	-	381	13,1	37,3	20,8

PRE WORKOUT

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Muscle Booster	30 g	87	0,0	9,1	7,7
Gesamt	-	87	0,0	9,1	7,7

POST WORKOUT

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Iso-Whey	30 g	114	0,3	0,8	27,1
Frey Nutrition Malto 95	40 g	156	0,0	38,0	0,0
Frey Nutrition Creatin Pur	3 g	0	0,0	0,0	0,0
Frey Nutrition Anabolic BCAA	5 g	21	0,0	0,0	5,0
Gesamt	-	291	0,3	38,8	32,1

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Seitangulasch	120 g	178	3,0	2,4	33,6
Zwiebel	30 g	8	0,1	1,5	0,4
Paprikaschote	150 g	64	0,8	9,6	2,0
Tomate rot	80 g	14	0,2	2,1	0,8
Knoblauchzehe	2 g	3	0,0	0,6	0,1
Gemüsebrühe	10 g	0	0,1	0,1	0,1
Wasser	250 g	0	0,0	0,0	0,0
Chilischoten	4 g	2	0,0	0,4	0,1
Meersalz	0,5 g	0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer	1 g	3	0,0	0,5	0,1
Naturreis	100 g	344	2,5	69,0	9,1
Gesamt	-	616	6,7	86,2	46,3

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Casein	30 g	104	0,8	1,5	22,8
Flax Seed Oil	4 g	40,0	4,0	0,0	0,0
Gesamt	-	144	4,8	1,5	22,8

GESAMT

Kalorien (kcal)	2392
Fett (g)	48,9
Kohlenhydrate (g)	286,3
Protein (g)	171,2



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