

Fitness Diätplan

von Fitness Athletin Barbara Petridou

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Eiklar	150 g	72	0,0	1,1	16,7
Haferflocken	30 g	112	2,1	17,6	4,1
ON Whey Protein ¹	40 g	148	1,6	1,8	30,8
Gesamt:	-	332	3,7	20,5	51,6

SNACK 1

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Mittelgroßer Apfel	150 g	81	0,2	21,6	0,5
Reiswaffeln	25 g	96	0,8	19,5	2,2
Gesamt	-	177	1,0	41,1	2,7

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hähnchenbrust	100 g	102	1,1	0,0	23,0
Reis	50 g	176	1,1	37,0	3,9
Passierte Tomaten	100 g	22	0,0	3,8	1,3
Salat	150 g	20	0,3	2,4	1,5
Leinsamenöl	1 EL	59	6,5	0,0	0,0
Gesamt	-	379	9,0	43,2	29,7

SNACK 2

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Mehrkomponentenprotein ¹	30 g	114	0,4	0,5	27,3
Salatgurke	200 g	24	0,4	4,3	1,2
Reiswaffeln	25 g	86	0,7	18,0	1,8
Gesamt	-	224	1,5	22,8	30,3

1 Stunde
Vor dem Training

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hähnchenbrust	100 g	102	1,1	0,0	23,0
Reis	50 g	176	1,1	37,0	3,9
Gesamt	-	278	2,2	37,0	26,9

PRE Workout	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	BCAA Pulver	10 g	41,5	0,1	0,0	9,9
	Body Attack LIPO 100	6 Kapseln	0	0,0	0,0	0,0
	Gesamt	-	42	0,1	0,0	9,9

POST Workout	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	ON Whey Protein ¹	40 g	148	1,6	1,8	30,8
	Schmelzflocken	40 g	145	2,6	23,2	5,2
	Chrom Complex	2 g	1	0,0	0,0	0,2
	Gesamt	-	294	4,2	25,0	36,2

BED TIME	Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
	Magerquark	250 g	173	0,5	10,3	30,0
	Salat	150 g	20	0,3	2,4	1,5
	Fischölkapseln	2	14	1,4	0,2	0,4
	Leinsamenöl	1 EL	126	14,0	0,0	0,0
	Gesamt	-	333	16,2	12,9	31,9

GESAMT	Kalorien (kcal)	2059
	Fett (g)	37,9
	Kohlenhydrate (g)	202,5
	Protein (g)	255,4

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

¹ Proteinpulver mit Wasser zubereiten

