

Low Carb Diät

Trainingstag

NACH DEM
AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Protein 96	40 g	150	0,4	0,3	36,5
Gesamt:	-	150	0,4	0,3	36,5

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Eier	4 Stück	300	20,5	3,4	26,1
Zwiebeln	100 g	28	0,2	4,9	1,2
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Gesamt	-	456	34,4	8,3	27,3

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey Nutrition Protein 96	30 g	113	0,3	0,2	27,4
Walnüsse	40 g	278	26,5	2,5	6,1
Gesamt	-	391	26,8	2,7	33,5

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Putenbrust	300 g	333	5,1	0,0	72
Brokkoli	300 g	102	0,6	8,1	11,3
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Gesamt	-	563	19,4	8,1	83,3

PRE

Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
BCAA-Aminosäuren Peak BCAA TS	13 g	44	0,0	0,0	10,9
Gesamt	-	44	0,0	0,0	10,9

POST

Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
BCAA-Aminosäuren Peak BCAA TS	13 g	44	0,0	0,0	10,9
Gold Standard Whey Protein	40 g	150	1,6	2,9	30,8
Chrom-Complex	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	194	0,0	2,9	41,7

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Lachs	300 g	597	29,4	0,0	64,5
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Blumenkohl	200 g	56	0,6	4,7	4,9
Gesamt	-	56	0,6	4,7	4,9

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack 100% Casein	30 g	113	0,3	1,0	26,7
Leinöl	15 ml	133	13,9	0,0	0,0
Gesamt	-	246	14,2	1,0	26,7

GESAMT

Kalorien (kcal)	2100
Fett (g)	95,8
Kohlenhydrate (g)	28,0
Protein (g)	264,8

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



Low Carb Diät

Trainingsfreier Tag

NACH
DEM AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Protein Frey Nutrition Protein 96 ¹	40 g	156	0,5	0,7	36,4
BCAA-Aminosäuren	13 g	37	0,1	0,6	7,4
Chrom-Complex	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt:	-	193	0,6	1,3	43,8

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body-Attack Low-Carb Brot	100 g	259	13,3	1,9	33,0
Scheibenkäse	35 g	139	10,9	0,4	10,2
Gesamt	-	398	24,2	2,3	43,2

SNACK 1

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frey-Nutrition Protein 96	30 g	117	0,4	0,5	27,3
Walnüsse	25 g	174	16,6	1,6	3,8
Gesamt	-	291	17,0	2,1	31,1

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hering	200 g	474	34,0	0,0	42,0
Spinat	200 g	45	0,8	2,8	5,8
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Chrom-Complex	1 Kapsel	0	0,0	0,0	0,0
Gesamt	-	647	48,5	2,8	47,8

SNACK 2

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Protein Frey Nutrition Protein 96 ¹	40 g	156	0,5	0,7	36,4
Leinöl	10 ml	88	9,3	0,0	0,0
Gesamt	-	244	9,8	0,7	36,4

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Frikadellen	200 g	419	21,0	13,9	43,3
Leinöl	10 ml	88	9,3	0,0	0,0
Brokkoli	200 g	68	0,4	5,4	7,6
Gesamt	-	575	30,7	19,3	50,9

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Casein	30 g	113	0,3	0,9	26,7
Leinöl	10 ml	88	9,3	0,0	0,0
Gesamt	-	201	9,6	0,9	26,7

GESAMT

Kalorien (kcal)	2549
Fett (g)	140,4
Kohlenhydrate (g)	29,4
Protein (g)	279,9

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

