

Muskeln definieren

Beispiel Ernährungsplan – Trainingsfreier Tag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Ei (Rührei)	220 g	300	40,2	3,4	26,1
Gemüse (z.B. grüne Paprika)	200 g	46	0,4	5,8	2,2
Gesamt:	-	346	40,6	9,2	28,3

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Salat	350 g	46	0,7	5,5	3,5
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Thunfisch in Wasser	150 g	167	1,5	0,2	38,3
Gesamt:	-	341	15,9	5,7	41,8

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Pute	130 g	143	2,2	0,0	29,9
Reis gekocht	230 g	298	0,5	62,1	4,6
passierte Tomaten (Soße)	200 g	62	0,6	10,8	2,6
Gesamt:	-	503	3,3	72,9	37,1

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Brokkolie gekocht	350 g	77	0,7	7,1	9,8
Lachs	150 g	299	14,7	0,0	32,3
Gesamt	-	376	15,4	7,1	42,1

BED
TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
HBN LII Protein Complex	30 g	105	0,2	1,7	24,2
Walnüsse	20 g	139	13,3	1,3	3,1
Mandeln	30 g	184	16,5	1,4	8,7
Gesamt	-	428	30,0	4,4	36,0

GESAMT

Kalorien (kcal)	1994
Fett (g)	105,2
Kohlenhydrate (g)	99,3
Protein (g)	185,3



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

Muskeln definieren

Beispiel Ernährungsplan – Trainingstag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Ei (Rührei)	220 g	300	20,5	3,4	26,1
Gemüse (z.B. grüne Paprika)	200 g	46	0,4	5,8	2,2
Gesamt:	-	346	20,9	9,2	28,3

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Salat	350 g	46	0,7	5,5	3,5
Olivenöl	15 ml	128	13,7	0,0	0,0
Mozzarella light	100 g	165	8,5	1,0	19,0
Gesamt:	-	339	22,9	6,5	22,5

PRE WORKOUT

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Apfel	200 g	108	0,2	28,8	0,6
HBN LII Protein Complex	25 g	88	0,2	1,4	20,1
Gesamt:	-	196	0,4	30,2	20,7

POST WORKOUT-SHAKE

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Wheyprotein	20 g	74	1,4	0,4	14,0
Casein	10 g	34	0,2	0,2	7,9
Maltodextrin	50 g	195	0,0	47,5	0,0
Gesamt	-	303	1,6	48,1	21,9

POST WORKOUT-MEAL

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Hähnchenbrust	200 g	204	2,2	0,0	46,0
Reis gekocht	280 g	353	0,6	75,6	5,6
Gesamt:	-	557	2,8	75,6	51,6

BED
TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
HBN LII Protein Complex	30 g	105	0,2	1,7	24,2
Walnüsse	40 g	278	26,5	2,5	6,1
Mandeln	40 g	245	22,0	1,8	11,6
Gesamt	-	628	48,7	6,0	41,9

GESAMT

Kalorien (kcal)	2369
Fett (g)	97,3
Kohlenhydrate (g)	175,6
Protein (g)	186,9



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