

VELOCITY DIAET

Freier Tag

NACH DEM AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Peak EPA/DHA	4 Kapseln	37	3,5	0,4	1,0
Gesamt:	-	300	8,9	5	51,5

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Peak EPA/DHA	4 Kapseln	37	3,5	0,4	1,0
Gesamt	-	300	8,9	5,0	51,5

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Peak EPA/DHA	4 Kapseln	37	3,5	0,4	1,0
Gesamt	-	300	8,9	5,0	51,5

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Peak EPA/DHA	4 Kapseln	37	3,5	0,4	1,0
Gesamt	-	300	8,9	5,0	51,5

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Peak EPA/DHA	4 Kapseln	37	3,5	0,4	1,0
Gesamt	-	300	8,9	5,0	51,5

GESAMT

Kalorien (kcal)	1500
Fett (g)	44,5
Kohlenhydrate (g)	25,0
Protein (g)	257,5

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

VELOCITY DIAET

Trainingstag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Gesamt:	-	224	2,3	4,6	48,1

SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	15 g	58	4,6	0,0	3,6
Gesamt	-	282	6,9	4,6	51,7

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	10 g	39	3,1	0,0	2,4
Gesamt	-	263	5,4	4,6	50,5

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Leinsamen	15 g	58	4,6	0,0	3,6
Gesamt	-	282	6,9	4,6	51,7

POST WORKOUT

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Whey Protein	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Maltodextrin	80 g	318	0,0	77,6	0,0
Gesamt	-	542	2,3	82,2	48,1

GESAMT

Kalorien (kcal)	1593
Fett (g)	23,8
Kohlenhydrate (g)	100,6
Protein (g)	250,1

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

VELOCITY DIAET

Spezial Trainingstag

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Haferflocken	125 g	465	8,8	73,4	16,9
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Gesamt:	-	552	9,6	85,4	25,7

SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Extreme Whey Deluxe	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Gesamt	-	224	2,3	4,6	48,1

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Extreme Whey Deluxe	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Gesamt	-	224	2,3	4,6	48,1

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
trockener Reis	75 g	264	1,7	55,5	5,8
Putenbrust	200 g	222	3,4	0,0	48,0
Spinat	250 g	57	1,0	3,5	7,3
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt	-	629	15,3	59,0	61,1

BED TIME

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Body Attack Extreme Whey Deluxe	58 g	224	2,3	4,6	48,1
Gesamt	-	224	2,3	4,6	48,1

GESAMT

Kalorien (kcal)	1629
Fett (g)	29,5
Kohlenhydrate (g)	153,6
Protein (g)	183,0

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