

VELOCITY DIAET

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