

<b>Ernährungsplan 3600 Kcal. (ohne Mahlzeit 5. = 3445 Kcal.)</b>				
<b>Diät</b>				
	<b>Protein (g)</b>	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	<b>Fett (g)</b>	<b>Kalorien (g)</b>
<b>1. Mahlzeit: 7.30 Uhr</b>				
250ml Milch 1,5%* oder in Mahlzeit 8	8,5	12	3,75	115
250g Magerquark (Kakao, Zimt, Marsalla, Tri-Top)	30,5	9,75	0	170
100g Haferflocken / Instantflocken	13	63	7	370
<b>Zwischensumme</b>	<b>52</b>	<b>84,75</b>	<b>10,75</b>	<b>655</b>
<b>2. Mahlzeit: 10.00 Uhr</b>				
250ml Milch 1,5%	8,5	12	3,75	115
250g Magerquark (Kakao, Zimt, Marsalla, Tri-Top)	30,5	9,75	0	170
100g Haferflocken / Instantflocken	13	63	7	370
<b>Zwischensumme</b>	<b>52</b>	<b>84,75</b>	<b>10,75</b>	<b>655</b>
<b>3. Mahlzeit: 11.30 Uhr</b>				
<b>Zwischensumme</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4. Mahlzeit: 13.00 Uhr</b>				
200g Fleisch oder Fisch (Rindfleisch)	39,2	0	17,2	310
Salat / Gemüse				
<b>Zwischensumme</b>	<b>39,2</b>	<b>0</b>	<b>17,2</b>	<b>310</b>
<b>(5. Mahlzeit: 14.30 Uhr)</b>				
2 große Bananen	0	40	0	160
<b>Zwischensumme</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>160</b>
<b>6. Mahlzeit: 16.00 Uhr Pre-Workout</b>				
250ml Milch 1,5%	8,5	12	3,75	115
Wheyproteinpulver (30g)	27	2	1	125
1 MR und L-Arginin				
50g Instantflocken / Haferflocken (Wheyshake in Plastikflasche mixen)	6,5	31,5	3,5	185
<b>Zwischensumme</b>	<b>42</b>	<b>45,5</b>	<b>8,25</b>	<b>425</b>
<b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Training</b>				
<b>7. Mahlzeit: 18.00 Post-Workout</b>				
Wasser mit 5g Glutam., HMB, BCAA, Tribulus				
Wheyproteinpulver (50g)	45	3,3	1,6	208
60g Creavitargo / ähnliches Produkt	0	51,48	0	212
2 große Bananen	0	40	0	160
<b>Zwischensumme</b>	<b>45</b>	<b>94,78</b>	<b>1,6</b>	<b>580</b>
<b>8. Mahlzeit: 19.00 Uhr</b>				
100g <u>Haferflocken</u> , Müsli, Nudeln oder Reis	13	63	7	370
<b>Zwischensumme</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>7</b>	<b>370</b>
<b>9. Mahlzeit: 22.00 Uhr (Proteinvers. nachts)</b>				
6 Eier	36	0	30	450
oder 250g Magerquark mit 30g Walnüssen / Öl (In Magerquark entweder Tri-Top-Süßstoff oder Schuss Marsalla etc. und Süßstoff)				
<b>Zwischensumme</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>450</b>
<b>Gesamt</b>	<b>279,2</b>	<b>412,78</b>	<b>85,55</b>	<b>3605</b>
<b>Aufteilung in %</b>	<b>35,91</b>	<b>53,09</b>	<b>11,00</b>	