

MUSTER ERNÄHRUNGSPLAN 3000kcal

NOTIZEN:

| MAHLZEIT | NAHRUNGSMITTEL | MENGE IN g / ml / Stk | EIWEIß PRO 100g / 100ml / Stk | FETT PRO 100g/100ml/Stk | KOHLLENHYDRATE PRO 100g/100ml/Stk | KCAL 100g/100ml/Stk | EIWEIß GESAMT | FETT GESAMT | KOHLLENHYDRAT E GESAMT | KCAL GESAMT |
|---------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|------------------------|---------------|-------------|---------------------------|-------------|
| FRÜH- STÜCK | Whey Protein | 40 | 77 | 7,6 | 9 | 398 | 30,8 | 3 | 4 | 159 |
| | Haferflocken | 100 | 13,5 | 7 | 58,7 | 372 | 13,5 | 7 | 59 | 372 |
| | Milch 1,5% Fett | 200 | 3,4 | 1,5 | 4,9 | 47 | 6,8 | 3 | 10 | 94 |
| | Mandeln | 30 | 21 | 55 | 5,1 | 620 | 6,3 | 17 | 2 | 186 |
| | Banane | 120 | 1 | 0,2 | 20 | 93 | 1,2 | 0 | 24 | 112 |
| MITTAG- ESSEN | Hähnchenbrust | 200 | 21 | 1 | 1 | 110 | 42 | 2 | 2 | 220 |
| | Reis | 100 | 9 | 0,9 | 78 | 354 | 9 | 1 | 78 | 354 |
| | Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, usw.) | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ABEND- ESSEN | Rührei (6 Eier Größe M) | 6 | 6,5 | 5,1 | 0,8 | 75 | 39 | 31 | 5 | 450 |
| | Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, usw.) | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 |
| | Kräuterquark | 150 | 10,6 | 2,4 | 4 | 80 | 15,9 | 4 | 6 | 120 |
| | Kartoffeln | 250 | 1,9 | 0 | 15,6 | 76 | 4,75 | 0 | 39 | 190 |
| VOR DEM SCHLAFEN | Magerquark | 250 | 12 | 0,2 | 4,1 | 66 | 30 | 1 | 10 | 165 |
| | Beerenmischung TK ohne Zuckerzusatz | 100 | 1,3 | 0,4 | 7 | 50 | 1,3 | 0 | 7 | 50 |
| | Mandeln | 30 | 21 | 55 | 5,1 | 620 | 6,3 | 17 | 2 | 186 |
| POST WORKOUT | Whey Protein | 40 | 77 | 7,6 | 9 | 398 | 30,8 | 3 | 4 | 159 |
| | Maltodextrin | 30 | 0 | 0 | 96 | 384 | 0 | 0 | 29 | 115 |
| GESAMT | | | | | | | 238 | 87 | 279 | 3032 |