

Ernährungsplan Beispiel

Tageszeit	Menge	Mahlzeit
Frühstück	120g 15g Eine Hand voll 30g 1	Haferflocken Leinsamen Gefrorene Beeren Whey Protein Apfel
Pre-Workout	60g 125g 250g 15ml	Reis Huhn Kaisergemüse Olivenöl
Post-Workout Shake	250ml 30g 25g 1	Milch Maltodextrin Whey Protein Banane
Post-Workout Meal	125g 180g 250g	Huhn Reis Kaisergemüse
Zwischenmahlzeit	5 Eine Hand voll	Eier Gemüse
Vor dem Schlafengehen	250g 30g	Magerquark Macadamianüsse