

Ernährungsplan KW 9-11

Gewicht 25.02.2013:

Gewicht 18.03.2013:

Fettanteil 25.02.2013:

Fettanteil 18.03.2013:

Montag

Krafttraining

Art	Mahlzeit	kcal	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Wasser
Gesamt/Tag		1712	244	122	32	8l
Frühstück	100g Haferflocken, 200ml Milch	446	16,8	72,6	11	
nach Ankunft in Firma	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	
Vormittag	125g Forelle	147,5	26,8	0	4,4	
Mittag	Hähnchenbrust mit Gemüse (geschätzte Werte!)	150	20	3	4	
Nachmittag	500g Magerquark	335	61,5	20,6	2,5	
nach dem Workout	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6	
abends	Salat mit Hähnchen (geschätzte Werte!), Ei	133	17	2,3	7	
1 Stunde vor Schlafen	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	

Dienstag

Cardio (Thaiboxen)

Art	Mahlzeit	kcal	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Wasser
Gesamt/Tag		1565	235	123	29	8l
Frühstück	100g Haferflocken, 200ml Milch	446	16,8	72,6	11	
nach Ankunft in Firma	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	
Vormittag	85g Hähnchenbrust	1,445	17,85	0,85	1,7	
Mittag	Hähnchenbrust mit Gemüse (geschätzte Werte!)	150	20	3	4	
Nachmittag	500g Magerquark	335	61,5	20,6	2,5	
nach dem Workout	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6	
abends	Salat mit Hähnchen (geschätzte Werte!), Ei	133	17	2,3	7	
1 Stunde vor Schlafen	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	

Mittwoch

Krafttraining

Art	Mahlzeit	kcal	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Wasser
Gesamt/Tag		1836	244	154	36	8l
Frühstück	100g Haferflocken, 200ml Milch	446	16,8	72,6	11	
erste Schulpause	Schwarzbrot mit Hähnchen	137,3	8,8	19,3	4,65	
zweite Schulpause	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6	
dritte Schulpause	Schwarzbrot mit Hähnchen	137,3	8,8	19,3	4,65	
Mittag	Hähnchenbrust mit Gemüse (geschätzte Werte!)	150	20	3	4	
Nachmittag	500g Magerquark	335	61,5	20,6	2,5	
nach dem Workout	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6	
abends	Salat mit Hähnchen (geschätzte Werte!), Ei	133	17	2,3	7	
1 Stunde vor Schlafen	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	

Donnerstag

Cardio (Thaiboxen)

Art	Mahlzeit	kcal	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Wasser
Gesamt/Tag		1565	235	123	29	8l
Frühstück	100g Haferflocken, 200ml Milch	446	16,8	72,6	11	
nach Ankunft in Firma	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	
Vormittag	85g Hähnchenbrust	1,445	17,85	0,85	1,7	
Mittag	Hähnchenbrust mit Gemüse (geschätzte Werte!)	150	20	3	4	
Nachmittag	500g Magerquark	335	61,5	20,6	2,5	
nach dem Workout	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6	
abends	Salat mit Hähnchen (geschätzte Werte!), Ei	133	17	2,3	7	
1 Stunde vor Schlafen	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	

Freitag

Cardio (Boxen)

Art	Mahlzeit	kcal	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Wasser
Gesamt/Tag		1565	235	123	29	8l
Frühstück	100g Haferflocken, 200ml Milch	446	16,8	72,6	11	
nach Ankunft in Firma	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25	
Vormittag	85g Hähnchenbrust	1,445	17,85	0,85	1,7	
Mittag	Hähnchenbrust mit Gemüse (geschätzte Werte!)	150	20	3	4	

Nachmittag	500g Magerquark	335	61,5	20,6	2,5
nach dem Workout	Eiweißshake	165	40	3,25	0,6
abends	Salat mit Hähnchen (geschätzte Werte!), Ei	133	17	2,3	7
1 Stunde vor Schlafen	250g Magerquark	167,5	30,75	10,3	1,25